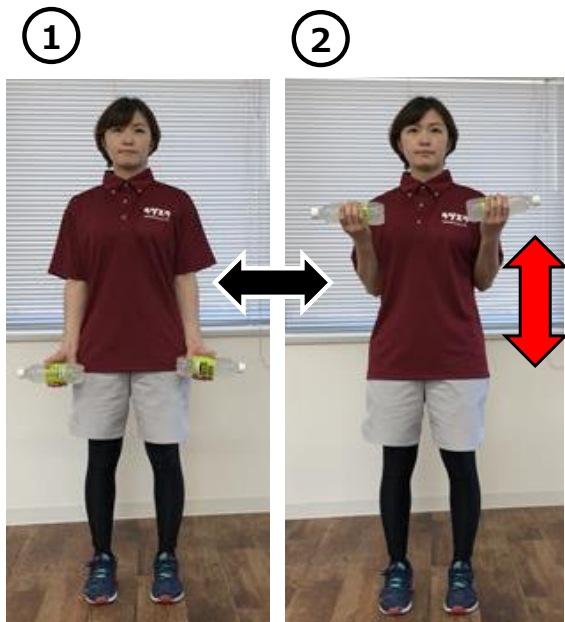


# 家にあるもので始める！ 運動を始めたい方にオススメ！ 上半身トレーニング！

運動はあまりしたことがない方に！！  
隙間時間と家にあるものをつかって**腕回りをスッキリさせたい方**におススメです♪

## 【 ペットボトルでアームカール 】 強化部位：上腕二頭筋



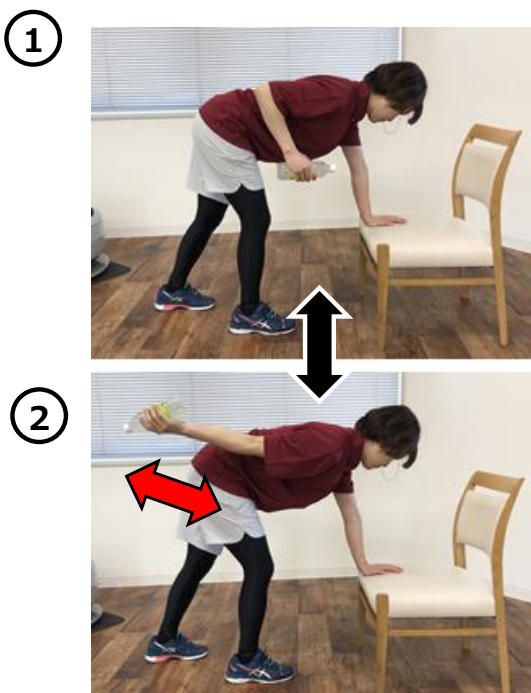
### やり方

- ①中身の入ったペットボトルを両手に持ち、手のひらが上に来るように軽く握りしめます
- ②脇を占めて肘の曲げ伸ばしをします

※肘が身体から離れないようにしましょう！  
1拍で肘を曲げて2～3拍かけて肘を伸ばします

◆回数は疲労を感じるまで！  
20回×2セットから始めてみましょう！  
余裕が出てきたら回数やセット数を増やしてチャレンジしてみましょう！

## 【 ペットボトルでキックバック 】 強化部位：上腕三頭筋



### やり方

- ①椅子やテーブルに片手をついて、もう片方の手にペットボトルを軽く握ります
- ②肘を後ろに90度ひき、腕の位置を固定したまま肘の曲げ伸ばしをします

※各セットで肘を伸ばした時に、手のひらが「上」「内側」「下」を向くように捻ると腕回り全体の筋肉を刺激できます

◆回数は疲労を感じるまで！  
20回×2セットから始めてみましょう！  
余裕が出てきたら回数やセット数を増やしてチャレンジしてみましょう！

