

# シェイプアップ～二の腕～

二の腕のトレーニングを紹介します！  
引き締まった二の腕を目指して頑張りましょう！！

## 【キックバック】

吸う



吐く



やり方

- ①四つん這いになり片手をつき、もう片方の手にペットボトルを持ち、肘を曲げます
  - ②ペットボトルを持っている手を後ろにまっすぐ伸ばします。曲げ伸ばしを繰り返しましょう
- ※肘が体から離れないように注意！

○回数：20回×2セット

効果

二の腕のシェイプアップ

## 【フレンチプレス】

吸う



吐く



やり方

- ①片方の手でペットボトルを持ち、腕を上げて肘を曲げます
- ②肘の位置を変えない様にして肘を真上に伸ばします。曲げ伸ばしを繰り返しましょう

○回数：15～20回×2セット

効果

二の腕シェイプアップ

