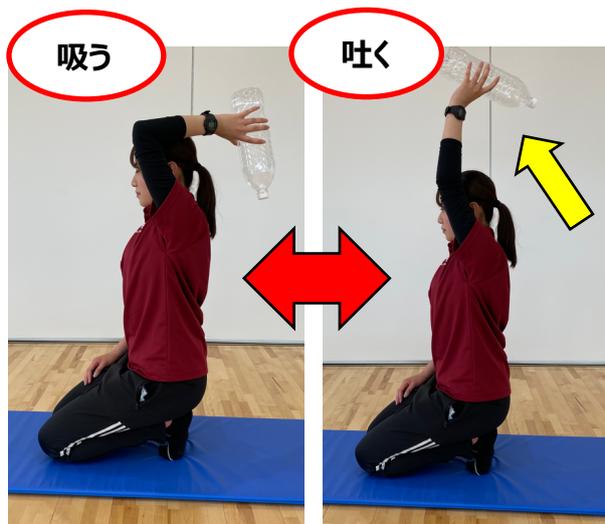


運動初心者でも簡単！！

二の腕エクササイズ

どこでも簡単にできる二の腕のエクササイズです！
コツコツ続けて二の腕を引き締めていきましょう！

【 フレンチプレス 】



やり方

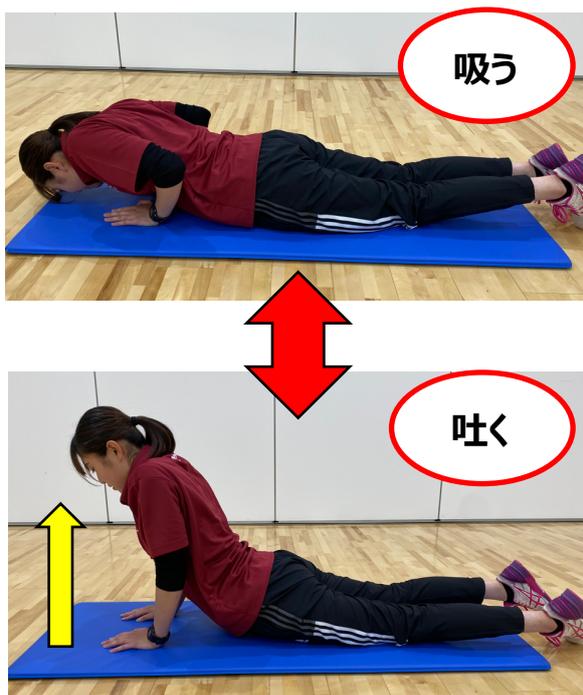
- ①片方の手でペットボトルを持ち、肘を曲げた状態からスタートします
- ②肘を伸ばします。この時、肘が体より前にいかない様に注意しましょう！

○回数：左右10～20回×3セット

効果

二の腕の引き締め

【 ナロープッシュアップ° 】



やり方

- ①膝をつき、手幅を狭くして腕立ての姿勢になります
- ②脇が開かないように注意しながら身体を持ちあげます。この時、お尻は持ち上げなくても大丈夫です！

○回数：10～20回×3セット

効果

二の腕の引き締め

