

胸の筋肉(大胸筋)

腕を動かすための筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

腕を身体に添わせて、肘を曲げると
二の腕の筋肉(上腕三頭筋)が鍛えられる

背中はずすぐ

繰り返す



四つ這いから、少し膝を後ろに引き、つま先を立てて身体を支える。

無理のない範囲でゆっくりと肘を曲げていき、肘を伸ばす。