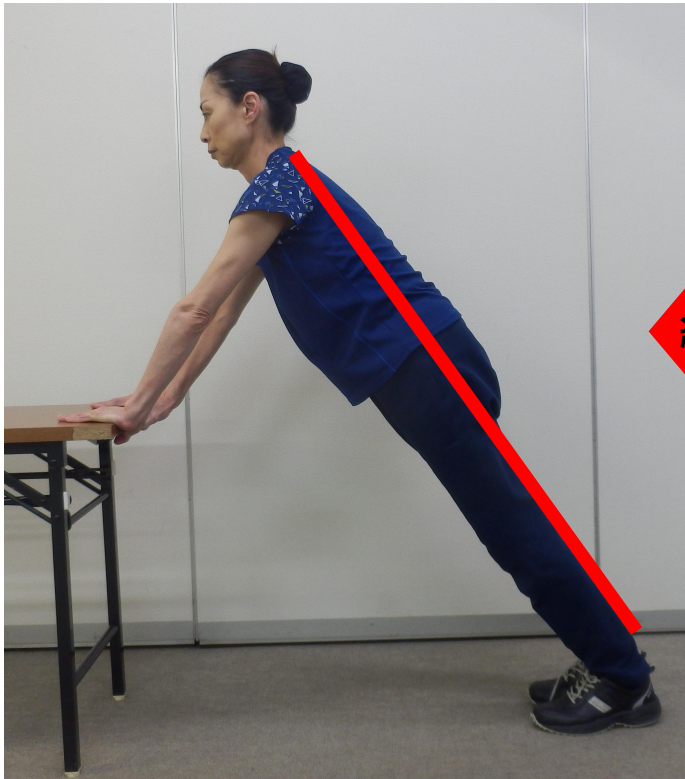


# 腕・胸の筋肉(上腕二頭筋, 大胸筋)

肘を曲げる、肩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



脇を締めると腕の筋肉、肘を開くと胸の筋肉に刺激がはいる。

支えに寄りかかるように両手をつく。

まっすぐの姿勢を保ちながらゆっくりと肘を曲げていく。肘が90度程度まで曲げると負荷が強くなる。