運動だより

2020.9

＊食欲の秋＊

食べた分だけ、
体を動かそう！

胸の筋肉を鍛える
アームリフト

負荷レベル	ターゲット筋肉
★☆☆	①大胸筋 ②上腕三頭筋

注意！

背すじを曲げない

腕を上げずに背すじを曲げてひじを上げても、上腕三頭筋への効果は少ないです

Level Down

ひじがつかない人は・・・

腕を高く上げるだけでもOK。
その時は、両手にしっかりと力を入れて、両ひじはできるだけ近づけられるように頑張りましょう。

短期間で胸の筋肉を効果的に鍛えることができるお手軽筋トレ。
両肘をくっつけながら、できる限り腕を上げるこ とで、二の腕の引き締め効果とともに、
女性にはうれし効果（バストアップ）が期待できます。 「ながら筋トレ」 におすすめです。

1 **イスに腰かけ、両手の手のひら、ひじを胸の前で合わせる**

背すじを伸ばす

ポイント
ひじを先につけてから
手のひらを合わせましょう。

鼻の高さより上にひじがくるまで腕を上げる

ひじが離れないようにしっかりと力を入れ、腕がプルプルする感覚を味わおう。

2 **左右の手を強く押し合わせながら、ひじをゆっくりとできるだけ引き上げ、ゆっくり1に戻る**

医療法人　亀田病院
糖尿病代謝内科
くわはらかずひろ

作成日　2020.6.1