

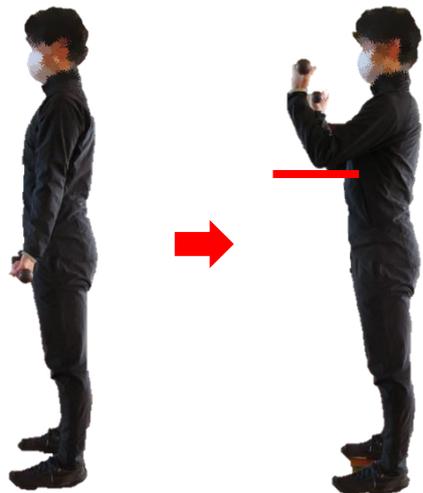


ちょっとマニアック？な筋トレ講座

うでをとにかく鍛える編

アームカール

- 1 肘を伸ばした状態で構える。
- 2 肘を固定したまま、腕を曲げる。



別のやり方
(アイソメトリック)



上の手と下の手をできるだけ強く押し合う
(10秒3セット)

30回
3セット

キックバック

- 1 肩を腰幅に開き、状態を深く倒し、肘を曲げた状態で構える。
- 2 肘を真っすぐ伸ばしていく。



難易度アップ!



手を重ねて腕立て
(10回3セット)

30回
3セット

握力

- 1 手を前に突き出し、グーバーを繰り返す。



慣れてきたら



指先に力を入れ続け、指先だけを4秒かけて曲げて、4秒かけて戻す。
(10回3セット)

30回
3セット

一口メモ!

腕の筋肉というと上腕二頭筋(力こぶ)に目が行きがちですが、太くしていきたい方は上腕三頭筋(裏の筋肉)も鍛えましょう!

※手はできるだけ広げましょう!