

自宅でできる二の腕 エクササイズ

・ディップス

回数：10回1セット 2セット～3セット目安に行いましょう



①椅子を背にして、両腕を後ろに伸ばし、指先をカラダ側に向けて両手を椅子の縁につきます。

※太ももを床と平行になるまでカラダを持ち上げて、両肘は伸ばすようにして下さい。



②両肘を真後ろに曲げて、お尻を床に近づけます。

脇が開かないよう意識して、元の体勢に戻りましょう。

※エクササイズを行っている時に肘、手首に痛みや違和感がある場合は、トレーニングを中止して下さい。

・フレンチプレス



【水を入れた、500mlか2Lペットボトルを使用します】

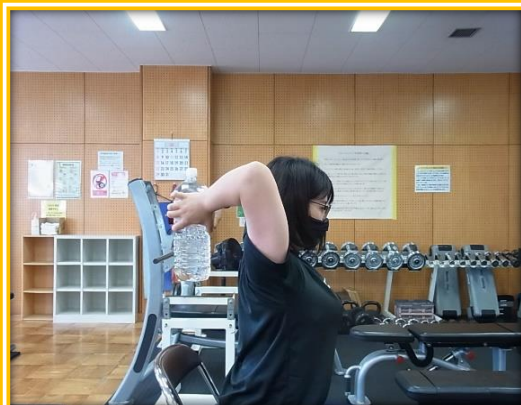
回数：10回1セット 2セット～3セット目安に行いましょう



①水が入ったペットボトルを両手で持ち、両腕を頭の上に伸ばします。

※肘を開きすぎない・前後しないように注意し、背中もまっすぐに行っていきます。

肘が開きすぎや前後してしまうと、二の腕にしっかり負荷が、かかりませんので注意して行ってください。



②肘を伸ばしたら、ゆっくりと肘を曲げて、ペットボトルをゆっくり下ろしていきます。

※ペットボトルを下ろす時も背中もまっすぐに行っていきます。

肘が開きすぎや前後してしまうと、二の腕にしっかり負荷がかかりませんので注意して行ってください。

しっかり二の腕が伸びてるのを意識して行っていきましょう。

・キックバック



【水を入れた、500mlか2Lペットボトルを使用します】

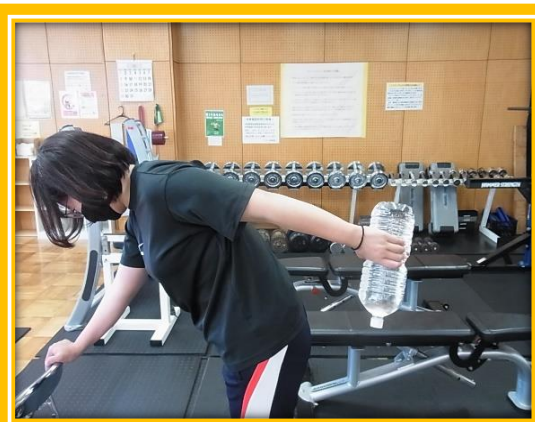
回数：10回1セット 2セット～3セット目安に行いましょう



①水が入ったペットボトルを片手で持ち、身体を傾けます。

脇を締めて、肘を曲げ、肘を45度になるようにします。

※背筋が丸まっていると効果が薄れてしまうので、前かがみの姿勢になった時、背骨を真っ直ぐに保ち猫背にならないよう意識しながら行いましょう。肘の位置を固定して行いましょう。



②ワキをしめて腕を固定し、肘をしっかりと伸ばしてペットボトルを身体の後ろに持って行ったところで1～2秒キープします。

ゆっくりペットボトルを下ろし、繰り返し行います。

※肘に痛みがある方、運動中に肘に痛み違和感がある時は、トレーニングを中止して下さい、

～注意点・トレーニングまとめ～

- ・ 8～12回上げられる重さを目安に重量設定しましょう。
- ・ 10回3セットを行えるように重量設定してください。

ディップス

- ①椅子を背にして、両腕を後ろに伸ばし、椅子の縁に両手をつく
- ②両肘を真後ろに曲げて、お尻を床に近づけ、脇が開かないように行う

フレンチプレス

- ①水が入ったペットボトルを両手で持ち、両腕を頭の上に伸ばす
- ②肘を伸ばしたら、ゆっくりと肘を曲げて、ペットボトルをゆっくり下ろす

キックバック

- ①水が入ったペットボトルを片手で持ち、身体を傾ける
- ②ワキをしめて腕を固定し、肘をしっかりと伸ばして1～2秒キープ