

【10_アームエクステンション】筋力トレーニング



- ・ 二の腕を鍛えます
- ・ 椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をあずけて構えます
- ・ 肘を曲げて構え、体よりも後ろ側で肘を伸ばして曲げる動作を繰り返します
- ・ 肘を伸ばす際は、小指から動かすようにしましょう
- ・ 肘は常に体の後面で固定し、腕を振る反動で肘の曲げ伸ばしを行わないように注意しましょう
- ・ 肘を伸ばす際に手の甲から動かすようにするとより強度を高めます

