

【20_アームカール】筋力トレーニング



- ・力こぶの筋肉を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をつけて背筋を伸ばして構えましょう
- ・両手をグーに握り、手の平側を外側に向けて肘を伸ばして構えたら、両肘の曲げ伸ばしを繰り返します
- ・腕を振る反動を使わないように注意し、肘は身体の後方に動かないように気をつけましょう
- ・余裕がある場合は、肘を曲げたところから更に肘を上を持ち上げましょう

