

ポイント

- 正しいフォームを心がける。
- 動作はおなかを引き締めて行う。
- 2日に1回、できる回数から。

# 胸と腕を引き締めて たくましく・美しく

胸の大きな筋肉と上腕の筋肉を鍛えると、男性はたくましい胸板や腕を、女性は美しいバストラインや引き締まった二の腕を手に入れることが可能です。最初に猫背を改善するエクササイズをすれば、胸の筋肉が効果的に鍛えられ、肩こりの予防や改善にも役立ちます。

## 1 胸の筋肉を伸ばして猫背を改善

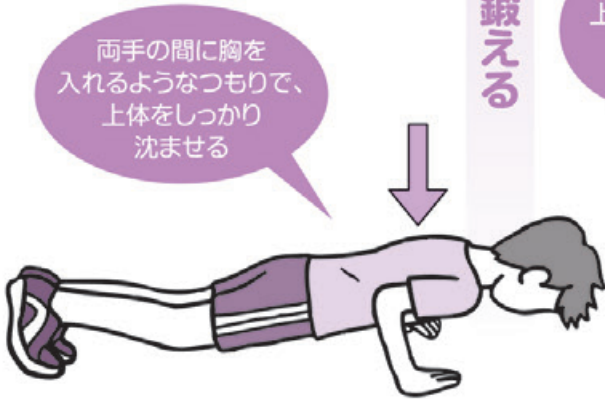
- 1 足を肩幅に開いて立ち、両腕をまっすぐ伸ばして後ろで手を組む。
- 2 組んだ両手を持ち上げながら、やや上を見るようにあごを軽く反らせ、5〜8回深呼吸しながら胸の筋肉を伸ばす。



腕を持ち上げるとき、上体を倒さない

## 2 胸の大きな筋肉を鍛える

- 1 四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍ぐらいに開き、手を八の字にする。背中からひざまでを一直線にし、ひじを軽くゆるめる。
- 2 息を吐きながら5秒かけてひじを曲げ、胸を床に近づける。息を吸いながら3秒かけて①の姿勢に戻す。これを5〜10回くり返す。



両手の間に胸を入れるようなつもりで、上体をしっかり沈ませる

## 3 上腕の筋肉を鍛える

- 1 ひざを立てて座り、両手を背後の床につく。両手の幅は肩幅よりやや広めにし、ひじを軽くゆるめる。
- 2 息を吐きながら5秒かけてひじを曲げ、上体を後ろに倒す。息を吸いながら3秒かけて①の姿勢に戻す。これを5〜10回くり返す。



手指はつねに体のほうへ向けておく

## 4 上腕をほぐすストレッチ

- 1 両足を肩幅に開いて立ち、片方の腕を頭の後ろに回し、ひじを曲げる。
- 2 もう片方の手を、頭の後ろに回した腕のひじに当てて斜め下に引っ張り、5〜8回深呼吸をしながら上腕の筋肉を伸ばす。反対の腕も同様に行う。



後ろに回した手は肩甲骨の間に置く