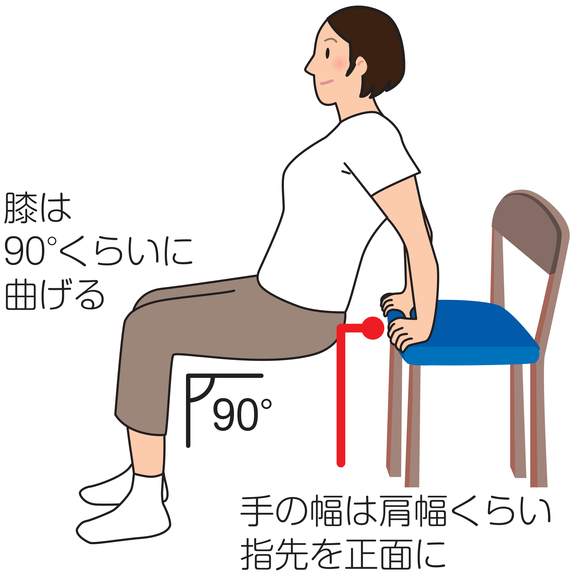
筋肉を維持しよう！

腕を鍛えるトレーニング

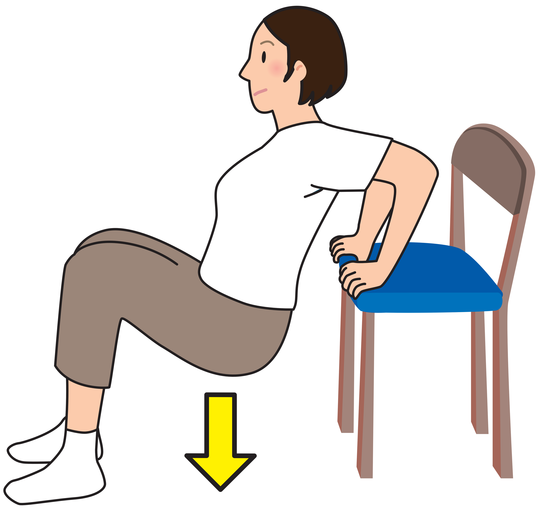
腕の筋肉は、あまり使われないため、
年齢とともにどんどん衰えてしまいます。
今回は、上腕三頭筋という腕の筋肉を鍛える
トレーニングをご紹介します。

鍛えられる部位	回数
腕	10回×2セット

1 椅子に後ろ向きで手をつきます。
腕に体重がかかっていることを
確認しましょう。



2 息を吸いながら腕をゆっくり曲げて
お尻を床に近づけていきます。
息を吐きながらゆっくりと
元の姿勢に戻ります。



10回2セットを目安に
行いましょう！

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1609