

# 腕・胸の筋肉(上腕二頭筋,大胸筋)

肘を曲げる、肩を動かすための筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

①、②、③いずれかを行いましょ



①姿勢を正し、  
支えながら肘を  
開いて曲げる。  
(大胸筋)



②姿勢を正し、  
支えながら脇を  
締めて肘を曲  
げる。  
(上腕二頭筋)



手首が痛い場合

③頭より上に  
手をついて姿  
勢を正し、支え  
ながら肘を曲  
げる。

肘を伸ばして両  
手を壁につき、  
まっすぐ立つ。