

二の腕の引き締め

効果：気になる二の腕を引き締める

[所要時間] 10～20分



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

部分的ではなく全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

Step2 筋力トレーニング

[ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め



フレンチプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の裏側の引き締め



アームカール

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果
腕の前側の引き締め

Step3 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 部分やせは可能か？

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ち易い場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。
女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。
男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。
また、遺伝によりカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。
結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。
ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げる効果がある為ダイエットにはとても重要だという点を忘れずにしましょう。
部分引き締めよりもまずは体全体を鍛えることが先決です。
