

腕にも背中にも 効く! エクササイズウォーキング

ウォーキングは下半身だけを使う運動と思われがちですが、歩き方を工夫すれば上半身の筋肉も鍛えられます。薄着の季節、二の腕や背中のぜい肉が気になる人は、日常の「歩き」を変えてみましょう。

上半身にも効く! エクササイズウォーキング

注意するポイント!

前に出そうと思わず自然に



腕はまっすぐうしろにしっかりと引く

肩甲骨ごとうしろに動かすこと。正しく腕がふれば、二の腕の筋肉、肩甲骨や背中の筋肉がしっかり使えます。

3



うしろ足のひざは伸ばす

親指と人差し指で地面を蹴る

2



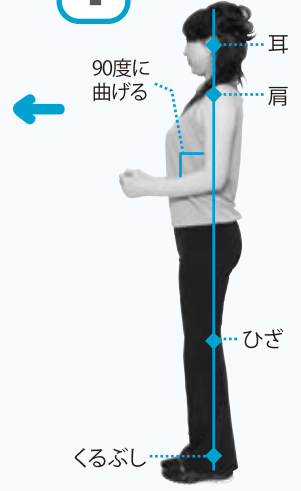
うしろに引く

かかとで着地

腕をうしろにしっかりと引き、出した足はかかとで着地。

1

正しく立つ



90度に曲げる

くるぶし

正しく立ち、腕を90度に曲げる。

NG

左右にブレないように注意



NG

ワキを開かないこと



プラスアルファエクササイズ

二の腕が引き締まる 両腕ひねりエクササイズ



1 両腕を肩の高さで開き、手をグーに握り、両方の親指を立てる。



2 そのまま片方の親指を下へひねる。



3 右が上なら左は下になるようにひねる。10回行う。

ぷよぷよ二の腕に効く!

両腕うしろ上げエクササイズ



2

両腕を伸ばしたまま、反動をつけずにうしろにゆっくり上げ、自然に戻す。10回行う。



1

手の平をうしろに向け、両手の指先を伸ばして立つ。