

上腕三頭筋



モデル：福留インストラクター

二の腕引き締め体操

効果：二の腕引き締め

方法：上の写真のように、しっかりと立腰の姿勢を確保し、1～5とゆっくり数えながら、腕を曲げ、また同じようなカウントで戻していきましょう。これを10セット目標に行います。

