

二の腕を引き締める運動

上腕二頭筋トレーニング

目安：10回1セット×3



上腕三頭筋トレーニング

目安：10回1セット×3

※重りの目安

●女性：軽い負荷

(例：0.5 kg～2 kg)

●男性：やや重い負荷

(例 3～4 kg)



※必ず痛みの出ない範囲で行ってください。

