

＼ 動いてすっきり！ ＼

スキマ・エクササイズ

Vol.
2

「運動」となると身構えてしまう人でも
スキマ時間にできるお手軽エクササイズで
運動不足を解消しましょう

今回は

約 1 分

半袖になる前に
動かしてみよう！

「二の腕引き締め 効果をねらう」

腕の曲げ伸ばしの簡単動作

ステップ

1

両手にペット
ボトルを持ち、
ヒジを90°に曲げ、
後ろに引きます

ポイント

ヒジの位置は固定

背筋を伸ばして
足は腰幅に広げます



ステップ

2

ヒジの位置は
そのまま、
腕を伸ばします

ポイント

しっかりと
ヒジを伸ばす

腕を伸ばしている
ときに息を吐きます

ポイント

10回繰り返す

腕の曲げ伸ばしを
10回おこないます
10回を1セットとして
2～3セットおこないます



監修 小林辰也

当協会・健康運動指導士
人間ドックと連携した健康教育の企画・運営、
講演・講習会などの活動をおこなっています。