シュッとした二の腕作り

『魅せる二の腕』

夏になると露出度が高まる二の腕部分。

美しい二の腕ラインを作って、魅せる二の腕の作りましょう。

二の腕の悩みで一番多いのが、脂肪がついてぷよぷよしてしまうことです。

まず、このぷよぷよを解消するために脂肪を燃焼させなけばいけません。

だからといって、無闇に腕を鍛えることも良くありません。

どこを鍛えるか？どこを鍛えないか？をはっきりさせて、切り分ける必要があります

鍛えるべき筋肉を間違えると筋肉が肥大してしまい、逆効果になる可能性があります

『二の腕痩せトレ』

二の腕痩せさせるためには、**上腕三頭筋（ジョウワンサントウキン）**

を鍛えるべきです。

肘の裏にあるこの筋肉を鍛えることで、ぷよぷよ二の腕を解消できます。

反対に鍛えてはいけない筋肉が、肘を曲げた時に力こぶができる筋肉です。

この筋肉は、肥大しやすく鍛えすぎると逆に太くなってしまうので、

この筋肉へのアプローチのしすぎには気をつけましょう。