

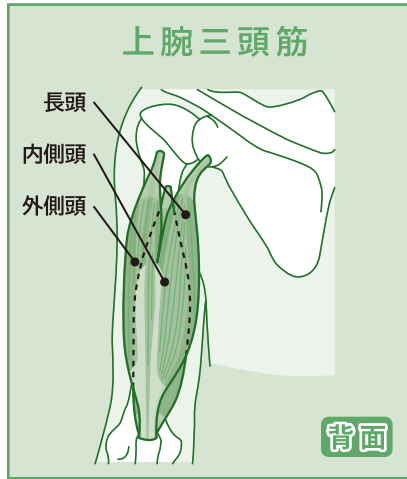


上腕三頭筋をしつかり鍛えて、夏までに袖を捲ることもできる上腕にしませよう。

今回のテーマ 筋肉シリーズpart11 じょうわんさんとうきん 「上腕三頭筋」

上腕三頭筋という筋肉は、名前の通り三つの頭（内側頭、外側頭、長頭）から成る筋肉です。主な機能は肘を伸ばす（伸展）ことに作用します。また肩甲骨ともつながっているため、肩の動きにも関与し、肩こりの解消に役立ちます。

上腕三頭筋の体積は上腕二頭筋よりも大きく、腕の筋肉の3分の2を占めるといわれています。上腕三頭筋を鍛えて面積の大きな筋肉を肥大化させることで、見た目の変化も大きく感じられ、二の腕を引き締めたり、たくましい太い腕を手に入れたりすることができます。



上腕三頭筋を鍛えるメリット

引き締まった二の腕になる

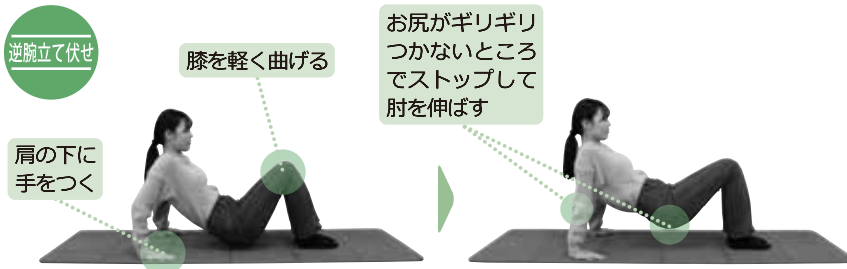
たくましい腕になる

肩こりの解消につながる

筋肉シリーズ第11弾は「上腕三頭筋」について、お伝えしたいと思えます。上腕三頭筋は俗にいう「二の腕」にある筋肉です。普段あまり動かしていないのでトレーニング次第では変化が起きやすい筋肉の一つです。

▼ 自宅でできる上腕三頭筋の簡単なトレーニング！ ▼

リバースプッシュアップ 自重で行う上腕三頭筋の代表的な筋トレです！



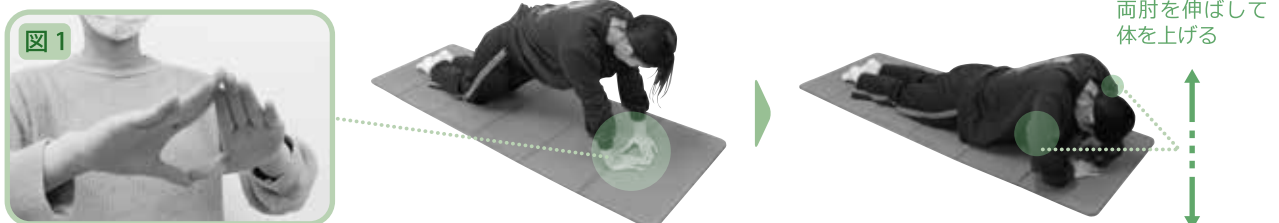
- 1 仰向けで膝は軽く曲げ、手を肩の下につく
- 2 肘を曲げて、お尻が地面につかないギリギリのところまで体を下げる
- 3 下ろしきったら肘を伸ばして体を上げる

10回を1セットとして3セットを目指しましょう



和歌山リハビリテーション専門職大学
松井 有史 理学療法士

ダイヤモンドプッシュアップ 難易度の高い上腕三頭筋の筋トレです！無理せずに頑張ってください。



- 1 手の形をダイヤモンドの形(図1)で腕立て伏せの体勢になる
- 2 両手の間隔を肩幅よりも狭める
- 3 両肘を曲げて体を下げる
- 4 両肘を伸ばして体を上げる

5回~10回×3セットを目指しましょう

上腕三頭筋は上腕二頭筋と比べるとマイナーな筋肉ですが、鍛えやすい筋肉の一つです。腕を見せる季節になる前に鍛えてみてはいかがでしょうか？