



ツボを押してみよう！ 二の腕編

年齢や運動不足によりボディーラインが崩れやすくなってくると、目立つのが二の腕だと思います。意識してトレーニングをしないとすぐにたるんだり、脂肪がついてしまうとなかなか落ちない厄介な場所です。これから暑くなる季節なので半袖、ノースリーブの似合う引き締まった二の腕を作りましょう。今回は、二の腕を引き締めるのに効果的なツボを紹介したいと思います。

消滌(しょうれき)



二の腕の筋肉に直接刺激することで血液循環が良くなり脂肪を燃焼しやすい筋肉に改善するのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

二の腕(上腕の裏側)にあり肘頭(肘を曲げて骨のでっぱりの先端)から上に4寸5分(肘頭から脇のシワの所の高さのほぼ中央)のところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

ツボを押すときのポイント!

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。