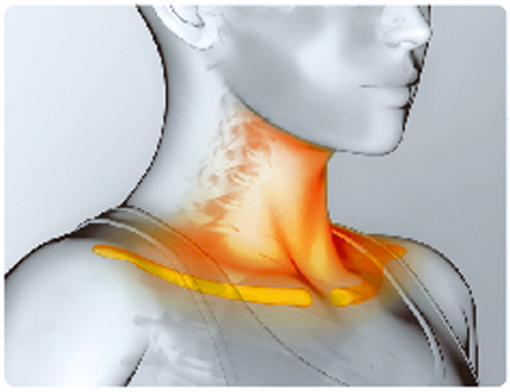
目指せ！！

デコルテ美人

～美しい鎖骨は健康のバロメーター～

実は 首の前（デコルテライン）には**大切なポイントがたくさん詰まっている**のをご存じですか？

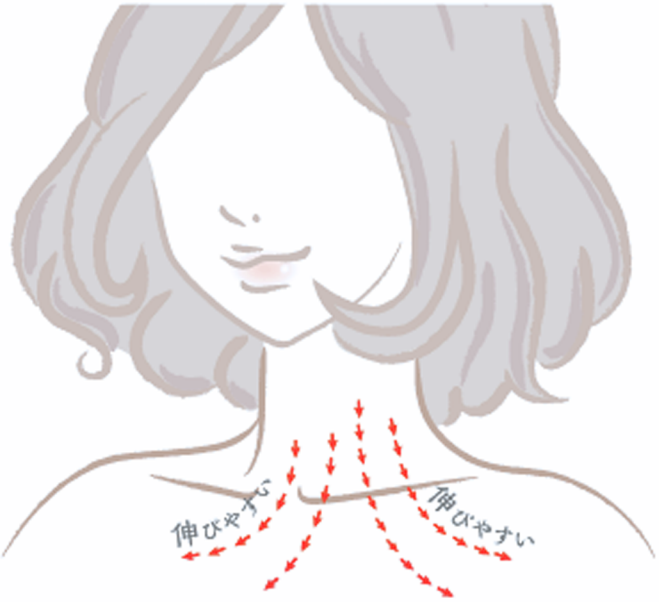


首筋にある太い血管“頸動脈”を温めることがポイント

首筋にある“頸動脈”を温めることで血流が良くなるといわれています。血流が流れることで筋肉もほぐれるので、首の前を温めてみては？？

デコルテラインの皮膚は伸びやすい!?

- 顔の頬に比べて皮膚が薄い
- 皮脂分泌が少なく乾燥しやすい
- 筋肉量が少なく、皮下組織と密着していないため、皮膚が伸びやすい



大胸筋や小胸筋を鍛えるトレーニングで

デコルテ美人を目指しましょう

お家でできる
デコルテ
トレーニング
ウラ面▶

お家でできる簡単、デコルテトレーニング!

1

手のひらを下に向けた状態で
腕をまっすぐ前に伸ばす



肩から前に伸ばす

右手の手のひらが下を向くようにあげ、しっかり前に伸ばします。肩に力が入るようにして、上半身が動かないように気をつけましょう。

2



鎖骨を前後に
動かすイメージ

肩の高さで肘を引く

ゆっくりと肘を後ろに引きながら顔は左を向きます。このとき、肘と肩が水平になるようにして十分に肘をひいた姿勢のままで5秒間キープします。一呼吸休んだら反対側も同様におこないます。

2セット繰り返しましょう

1



テーブルなどの端に手を置き、かかとが少し上がる程度に身体を傾けて立つ。手と手の間は肩幅よりやや広くします。

固定されたダイニングテーブルなどを使用。高さがあるほうが楽です

2



背中を伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけます。肘が背中より後ろに出るくらいまで近づけましょう。

3

背中を伸ばしたまま、近づけた身体を元の位置に戻します。



かかとは上げたまま

3〜4回ほど繰り返しましょう

先生からのアドバイス

NG



疲れてくると腰が引けて、猫背になりがちです。背中が真っ直ぐ伸びていることを意識して。