

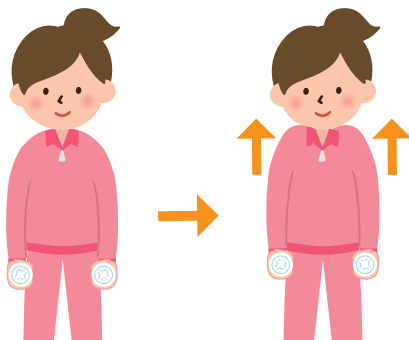
上肢の筋力トレーニング②



①肩の筋トレ

1. ペットボトルを耳の横あたりの高さに持ちます
2. 弧を描くように頭上にペットボトルを上げ、肘が伸びきる寸前で止めます
下ろす時はゆっくりと最初の状態まで、戻しましょう

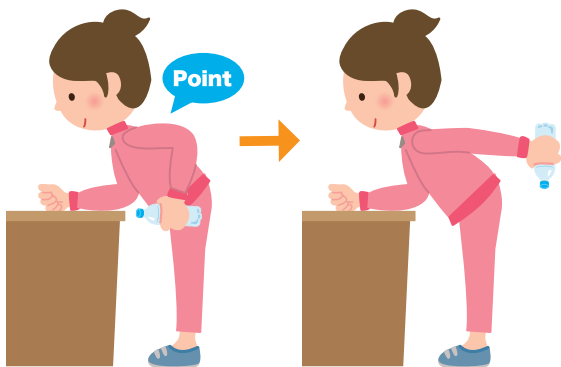
この動きを 10 回を 2 セット行います



②肩の付け根の筋トレ

1. 両手にペットボトルを持ち、足幅を肩幅に広げます
2. 可能な限り肩をすくめるように上げます
3. ゆっくりと元に戻します

この動きを 10 回を 2 セット行います



③二の腕の筋トレ

1. 壁やテーブルなど安定した台に片手をつき、反対の手でペットボトルを持って肘を 90 度にします
2. ペットボトルを持った肘を後ろへゆっくりと伸ばします
3. 肘が後ろへ真っすぐ伸びたら息を吸いながら 90 度へ戻します

この動きを 10 回を 2 セット行います

Point
背筋をまっすぐに保ち、脇を締めて行います
使用するペットボトルの重さと回数で負荷調節を行います

運動をする際の注意点

- 何も持たずに行い楽だと思われる方は 10 回からできるペットボトルの重さで行いましょう (ペットボトルは水の量で重りを調節する事ができます)
- 筋力トレーニングをする前にストレッチを行いましょう
- 肩や首に痛みがある場合は無理をせず医師に相談しましょう
- 回数は目安であり、無理のない範囲で行いましょう

