

😊開成町動画配信版 上肢筋トレ編😊

1. クッションつぶし 10回 (大胸筋・小胸筋)

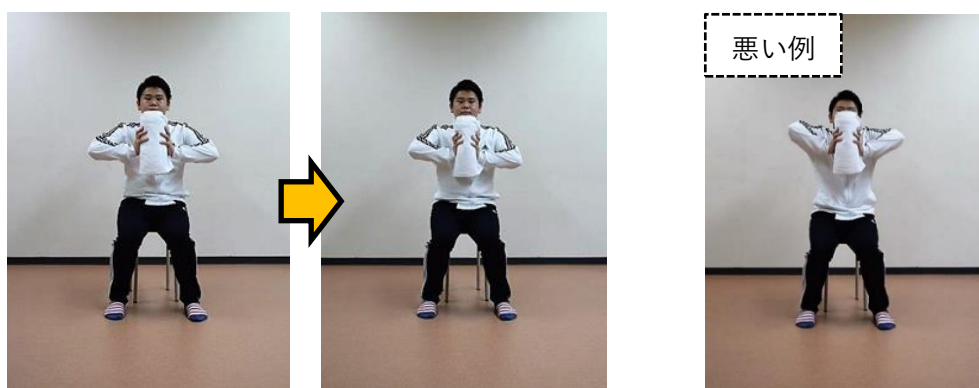
(効果) 上半身前側の筋肉の向上。押す力が強くなる。

(方法) クッションを胸の前にて両手で持つ。

息を吐きながら 1234 でつぶし、5678 でゆっくり力を抜く。

(留意点) 肩が上がらないように注意をする。

肘は常に張った状態で保持する。



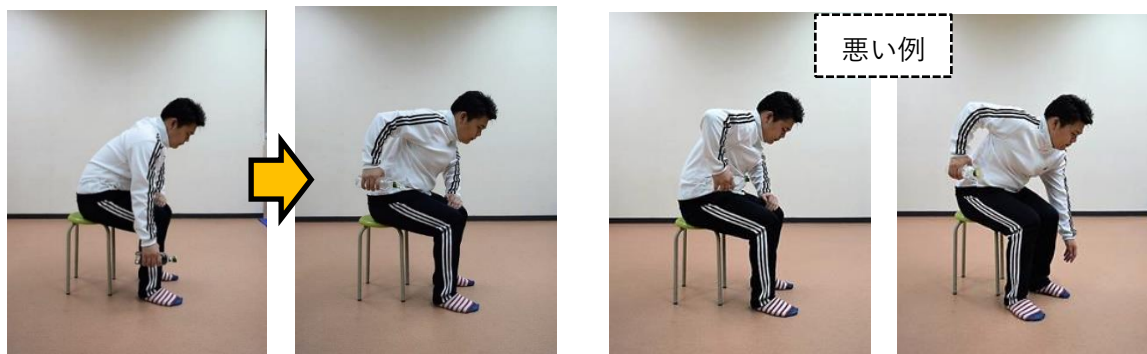
2. ローイング 左右各 10回 (広背筋・僧帽筋)

(効果) 背中の筋力向上。引っ張る力が強くなる。姿勢改善。

(方法) ペットボトルを持ち、反対の手は太ももにおきながら、上半身を前に倒す。身体より高くなるよう肘を後ろに引く。

(留意点) 身体を起こす時は、太ももを押しながら起き上がる。

脇をしめ、肘が動いてしまわないように注意をする。



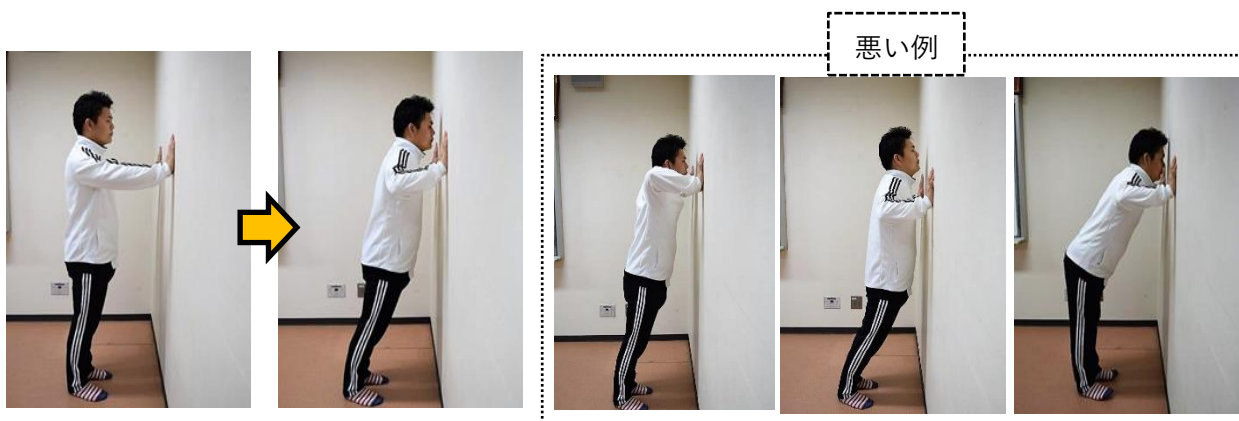
3. 壁立ち腕立て伏せ 10回 (大胸筋・上腕三頭筋)

(効果) 胸・腕の裏側の筋力向上。押す力が強くなる。

(方法) 身体がまっすぐになるよう両手を胸の高さで壁につける。

1234 のカウントで肘を曲げ、5678 のカウントで伸ばす。

(留意点) 肩が上がったり、腰が反ったり、お尻が出っ張らないよう。



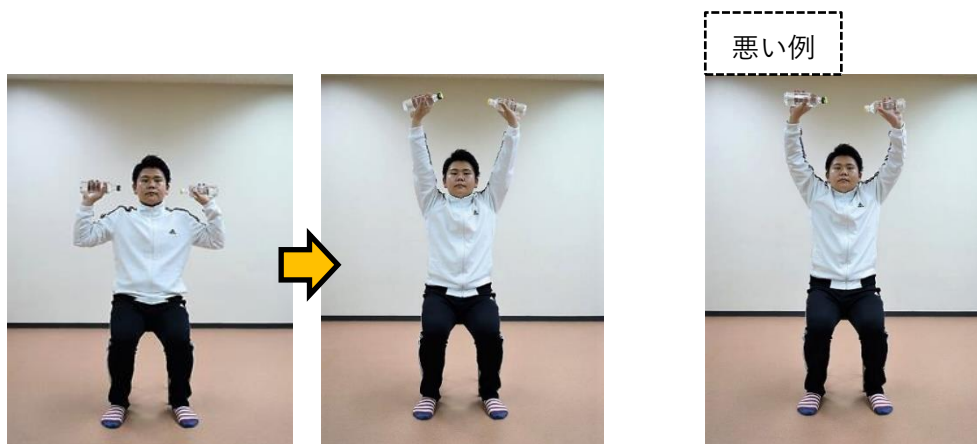
4. ショルダープレス 10回 (三角筋)

(効果) 物を上に持ち上げやすくなる。洗濯干しが楽になる。

(方法) ペッドボトルを両手で握る。

1234 でゆっくり真上に持ち上げて 5678 でゆっくり戻す。

(留意点) 両腕を上げた時に肩が上がらないよう首筋を長くして行う。



5. キックバッグ 左右各 10 回 (上腕三頭筋)

(効 果) 腕の後ろの筋力向上。腕が引き締まる。

(方 法) 右手でペットボトルを持ち左手は太ももにおき、上半身を前に倒す。右肘を曲げて身体につけ、1234 で肘を伸ばし、5678 で元に戻す。

(留意点) 腕を伸ばした時、手首が小指側に曲がらないように注意する。
腕を伸ばした時に肘が身体から離れないように注意をする。



6. 肩甲骨引き寄せ 2 種 各 10 回 (広背筋・僧帽筋)

(効 果) 肩甲骨周囲の柔軟性向上。姿勢改善。肩こりの解消。

(方 法) 1234 で吐きながら肘をひき、5678 で吸いながら戻す。

① 手のひらを上に向けておへその高さで後に引く。

② 手のひらを下に向けて胸の高さで後に引く。

(留意点) 身体よりも後ろに肘を引く。肘をひいた時に肩が上がってしまわないように注意をする。

① おへその高さ

② 胸の高さ

