

筋力訓練(重錘トレーニング) 上肢編



①二の腕の前の筋肉

【運動方法】

イスに座り、背筋を伸ばします。背もたれから背中を離し、横に腕を下ろした姿勢からはじめます。

ゆっくりと肘を曲げて胸の前で止めます。同様に下ろすときもゆっくり行いましょう。

《注意事項》

腰の痛みのある方は、背もたれを使用しましょう。

肩・肘の痛みのない範囲で行いましょう。



④肩～背中中の筋肉

【運動方法】

イスに座り、背筋を伸ばします。背もたれから背中を離し、両腕を胸のまえに位置させます。

次に両手で「ばんざい」をするように両腕を上へ上げます。

《注意事項》

腰の痛みのある方は、背もたれを使用しましょう。

肩・肘の痛みのない範囲で行いましょう。



②肩の筋肉

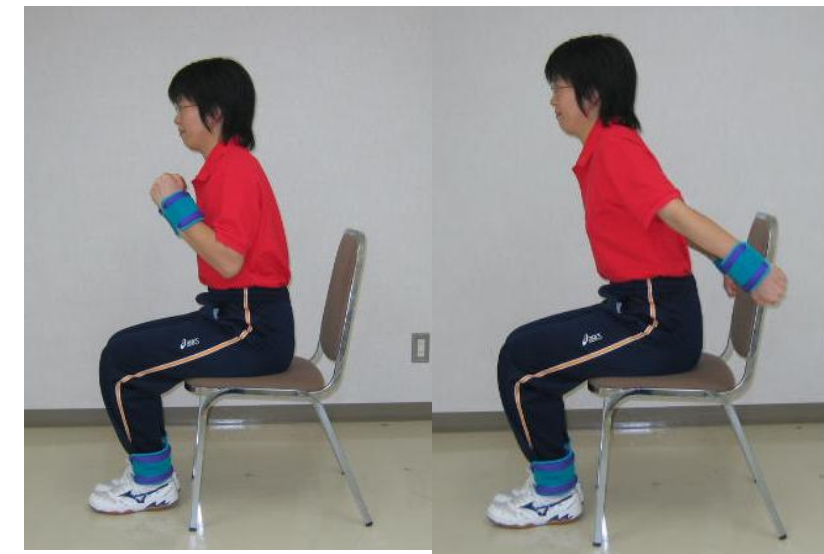
【運動方法】

イスに座り、背筋を伸ばします。

体の横で両肘を90°に曲げ、腕をゆっくりと横に挙げます。上げる高さは肩の高さまで上げましょう。

《注意事項》

肩の痛みのある方は、無理をせずできる範囲で行いましょう。



③肩～胸・背中中の筋肉

【運動方法】

②で行った姿勢をとり、まず腕を肘からゆっくりと後ろへ引きます。つぎに前へゆっくりと肘を伸ばしていくことを繰り返し行います。

《注意事項》

肩に痛みのある方は、無理をせずできる範囲で行いましょう。



⑤二の腕の後ろの筋肉

【運動方法】

イスに座り、背筋を伸ばします。背もたれから背中を離し、両腕を胸のまえに位置させます。

次に両肘を伸ばすと同時に腕を後ろへ振ります。

《注意事項》

後ろへ腕を振るときは体が前に倒れすぎないようにしましょう。