

## 【30\_肩関節屈曲動作】筋力トレーニング



- ・肩回りを鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をつけて背筋を伸ばして構えましょう
- ・肘を伸ばして構え、親指側から身体の前側で腕を持ち上げる動作と降ろす動作を左右交互に繰り返しましょう
- ・身体が反らないように注意しましょう
- ・スタート位置を 0 度として、真上に 180 度の角度を目指しましょう
- ・強度を下げる場合は腕を上げる高さを低くし、余裕がある場合は水の入ったペットボトルやダンベルなどの重りを使うことでより強度を高めます

