

【31_肩関節伸展動作】筋力トレーニング



- ・肩回りを鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・肘を伸ばして構えたら、小指側から身体の後方に腕を持ち上げて降ろす動作を左右交互に繰り返します
- ・身体が前に倒れないように、また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、後方に約 45 度以上を目指して持ち上げましょう
- ・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

