【37_肩関節内転・外転動作】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、手を身体の横側から真上に持ち上げたら、そのまま降ろす動作を左右交互に繰り返しましょう
・腕をあげる際はスタート位置を 0 度として、真上に 180 度の角度を目指しましょう
・身体がぐらつかないように注意しましょう
・強度を下げる場合は腕を上げる高さを低くし、肘を曲げながら行いましょう
・余裕がある場合は両手を一緒に動かし、更に余裕があれば背もたれから背中を外して行いましょう