

## 【50\_二の腕・背中のトレーニング】筋力トレーニング



- ・二の腕や背中の力を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけて、姿勢をまっすぐに保ちましょう
- ・身体の後方で両腕を持ち上げて構えます
- ・小指側から片手ずつ、身体の後方で更に腕を上を持ち上げ、もとの位置に戻す動作を繰り返すことで、二の腕や背中の力を鍛えます
- ・身体が前に倒れたり、腕を横側に開いたりしないように注意しながら行いましょう
- ・腕が背もたれにぶつかってしまう場合は、椅子の前の方に座って行いましょう
- ・この時も身体が前後に振られないように注意して行いましょう
- ・強度を下げる場合は少しだけ腕を持ち上げるように動かし、余裕があれば腕を高く持ち上げることでより強度を高めます

