

【55_肩トレーニング(上側)】筋力トレーニング



- ・肩の上側を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をつけて背筋を伸ばしたら、両手を正面に向けて真上に伸ばして構えましょう
- ・更に上に片手を持ち上げて、降ろす動作を左右交互に繰り返します
- ・手を高く持ち上げるほどより強度を高めます
- ・肘を伸ばして行うのが難しい場合は、肘を軽く曲げた状態で行いましょう
- ・また、両手を持ち上げておくのが難しい場合は片手をおろして行いましょう
- ・身体が丸くなったり、反ったり、横に倒れたりしないように注意しましょう

