

「お家」でかんたんトレーニング（腕・肩）

トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず適度な負荷で実施しましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくりと運動をしましょう。
- ☆ 呼吸を止めずに運動をしましょう。
- ☆ 適度な水分補給を行いながら運動をしましょう。

■ベントオーバー リアレイズ

【二の腕・肩(後部)・背中(上部)】

※ペットボトルで代用可能

膝を軽く曲げ、腰から前傾になり肘を床と水平まで上げます。そこから更にチューブを握った手を引き上げ、肩甲骨を寄せる様に力を入れ、腕は後ろにまっすぐ伸ばします。



■アームカール

【上腕(前部)】

※ペットボトルで代用可

肘を伸ばした所から手の平が自分の方へ向く様にしながらしっかり肘を曲げます。比較的簡単に出来る運動なので「キツイ」と感じる負荷（重さ）を設定しましょう。
※ひじをしっかりと最後まで曲げる

