

基本の筋カトレーニング上半身

～背中周り強化編～

どんなスポーツを行なうにも**カラダを強くしておく**ことは**技術の向上**や**ケガ予防**に繋がる重要なことです！
カラダを強くする方法の1つである筋カトレーニング！**背中周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！
背中周りを鍛える事は**いい姿勢の維持**にも繋がります！

【ペットボトルでベントオーバーロー】強化部位：広背筋・菱形筋

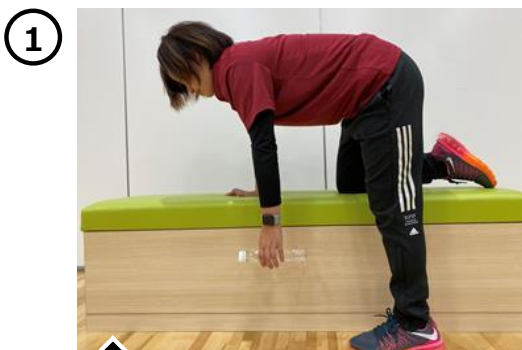


やり方

- ①中身の入ったペットボトルを両手で持ち
両足を腰幅程度に開いて直立時の上半身の
姿勢を保ったまま、お尻を後ろに突き出して
股関節と膝を曲げます
ペットボトルが膝より下に位置するところまで
上半身を前傾させましょう
- ②胸を張って肩甲骨を内側に寄せるように
ペットボトルを足の横側に沿わせながら
お腹まで引き上げます
しっかり引き上げたら、ゆっくり元の位置に
ペットボトルを戻します
※肩がすくまないように！肘は外側に開かない！

◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルやバーベルにする事で
負荷アップに繋がります！

【ペットボトルでワンハンドロウ】強化部位：広背筋・菱形筋



やり方

- ①中身の入ったペットボトルを片手に持ち、
反対側の手と膝をベンチ(や台)の上に乗せて
上半身と床はほぼ平行になるように姿勢をとります
ペットボトルを持った腕は下に真っ直ぐ伸ばします
- ②肩甲骨を背骨に近づけていくように肘を曲げ
ペットボトルをお腹の横まで引き上げます
引き上げたらゆっくり元の位置にペットボトルを
下します
息を吸って上げ、息を吐きながら下します

※腕だけで引かないように注意！
カラダが丸くなったり肘が外に開かないように！
◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルにする事で
負荷アップに繋がります！

