

その場で出来る！ チューブを使って腕周り運動！

身体全体の可動域を出すためには重たい負荷ではなく
軽い負荷で筋肉や骨の動きを感じながら行いましょう。

【チューブアームカール】

①



②



やり方

- ①チューブを両脚で踏み、肘を腰の横に付けるようにしてチューブを持ちます
- ②その状態から、肩をリラックスさせ、肘をゆっくり曲げていきます

※肘はカラダから離れないようにおこなう！
下げる際はゆっくり下げます

◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・腕周りの筋力向上
- ・肘の曲げ伸ばしを楽におこなえる

【チューブキックバック】

①



②



やり方

- ①チューブを両脚で踏み、肘をお腹の横に付けるようにしてチューブを持ちます
- ②その状態から、肩をリラックスさせ、肘から下を後ろに伸ばします

※肘はカラダから離れないようにおこなう！
戻す際はゆっくり戻します

◆10～15回程度を2～4セット行いましょう

効果

- ・腕周りの筋力向上
- ・二の腕のシェイプアップに繋がる！

