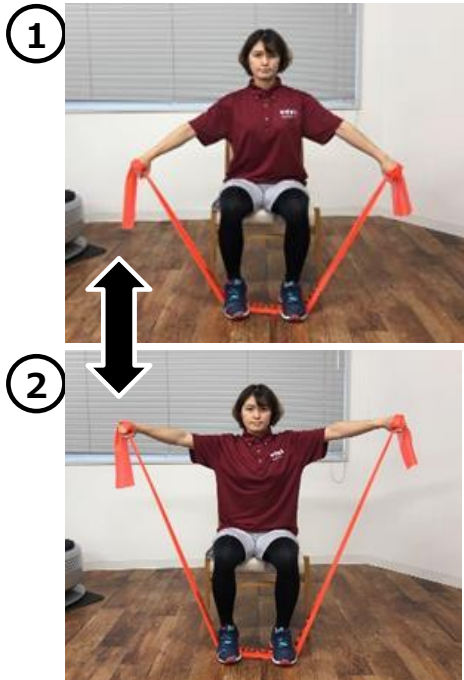


その場で出来る！ チューブを使って肩周り運動！

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。

【チューブサイドレイズ】



やり方

- ①チューブを両脚で踏み、肘を真っ直ぐに伸ばした状態で、手の甲を天井に向けチューブを持ちます
- ②その状態から、肩と平行になるまで腕を上げていきます

※上げる時に肩に力が入らないように注意！！
下げる時力を抜かず、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

- ・肩周りの筋力向上
- ・肩こりの改善にも効果的！！

【チューブリアレイズ】



やり方

- ①肩幅程度にチューブを持ち、腕を肩の高さまで上げます ※肩の力は抜く！
- ②その状態から、肘を曲げずに真横に腕を開くようにチューブを引っ張ります

※可能な範囲で開ききること！
ゆっくり元の位置に腕を戻す！
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・肩周りの筋力向上
- ・肩の安定性にも繋がります！

