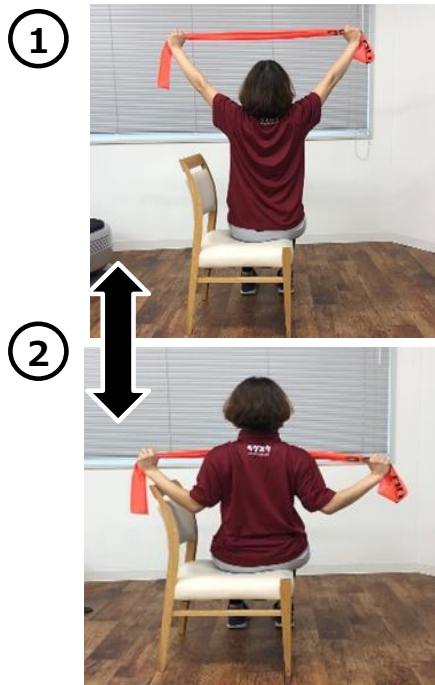


# その場で出来る！ チューブを使って肩甲骨周り運動！

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。

## 【チューブプルダウン】



### やり方

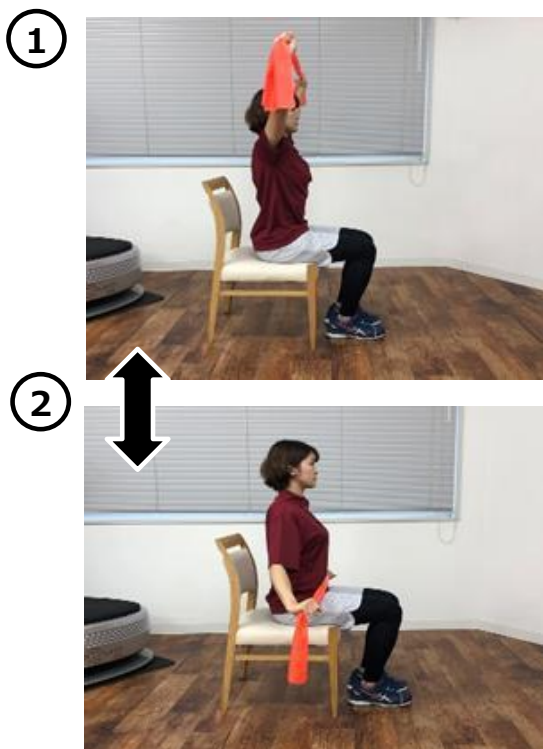
- ①肩幅より広めにチューブの両端を持ち、  
ばんざいをするように腕を上げます  
目線は斜め上を見ながら背筋を伸ばしましょう
- ②その状態から、胸の一番高いところまで  
肩甲骨を寄せながら腕を下げます

※肩に力が入らないように注意！！  
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・姿勢不良の改善
- ・肩を上下に動かしやすくなる！

## 【チューブプルオーバー】



### やり方

- ①肩幅より広めにチューブの両端を持ち、  
腕を真っ直ぐ伸ばし真上に上げます
- ②腕を伸ばしたまま真下に肩甲骨を寄せながら  
下げていきます

※肩に力が入らないように注意！！  
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・背中 of 柔軟性向上に繋がる！
- ・肩や腕の筋力向上にも繋がる！

