

その場で出来る! チューブを使って胸周り運動!

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。

【チューブプレス】

①



②



やり方

- ①チューブを背中に回して両端を持ちます
肘を肩の高さまで上げておきましょう
- ②その状態から肘を伸ばします
中心に向かって絞るような意識で伸ばす!

※肩や肘に力を入れずにおこないます
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・上半身全体の筋力向上
- ・押す力を強化!

【チューブフライ】

①



②



やり方

- ①チューブを背中に回して両端を持ちます
腕を真っ直ぐ横に伸ばした状態にします
- ②手を叩くようなイメージで腕を閉じます

※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

- ・上半身全体の筋力向上
- ・胸の柔軟性向上にも繋がる!

