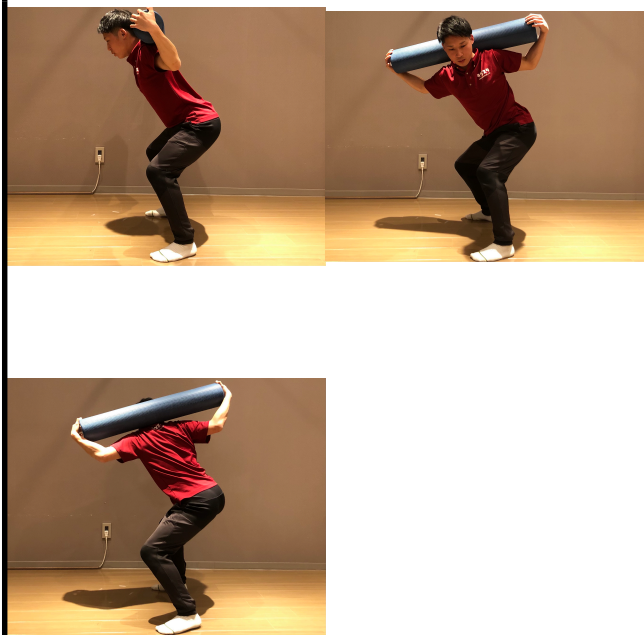


～バレーボールに必要な上半身エクササイズ～

バレーボールのアタック動作には肩と胸椎の動きが大切になります。
そのために必要な上半身エクササイズです！

【スタンディング ソラシックスツイスト】



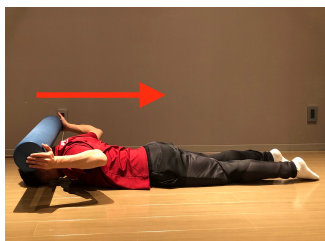
やり方

- ①肩甲骨を内側に寄せた状態で肩の後ろに棒を担ぎます
 - ②そのままスクワットポジションを取ります
 - ③真横に倒れたり、状態が崩れないように保ちながら上半身を回します
- 15回を2セットで左右に捻りましょう

効果

- ・肩甲骨内側の筋力維持
- ・胸の回旋可動域向上

【ライイングプルダウン】



やり方

- ①おでこを床につけてうつ伏せになります。
 - ②棒を持ち腕を頭上に伸ばします。
 - ③腕を床から上げた状態で肩甲骨を内側に寄せて頭の後ろに棒を引きます。
- 15回を2セット行いましょう

効果

- ・肩甲骨内側の筋力向上
- ・背部筋肉の筋力向上

