~高齢者向け肩周りの筋力低下予防トレーニング!~

肩周りの筋力低下を予防できるトレーニングを紹介します!

【 チェストプレス(マシン) 】









やり方

- ①ハンドルが胸の中央の高さになるようにシートを 調節する
- ③側面にあるA~Eで表記されたところでハンドルの 前後の位置を調節する
- ※Aにすると上腕三頭筋に、Eにすると大胸筋により 効果的!
- ②両肘を両肩よりやや低めにして、ハンドルを握る
- ※手首を立てて握る
- ④頭は背もたれにつけ、胸を張るようにして両腕を まっすぐ伸ばし、元の位置に戻す
- ⑤10~15回できる重さで、2~3セット繰り返す

効果

大胸筋・上腕三頭筋・三角筋前部の筋力向上

【 ダンベルチェストプレス 】





やり方

- ①ベンチ台を斜め(またはベンチ台の上に横になる) にし、座る
- ②両手でダンベルを持ち、胸の高さにダンベルを持ち 上げる
- ※このとき、肩と肘は90°にする
- ④頭は背もたれにつけ、胸を張るようにして両腕を まっすぐ伸ばし、元の位置に戻す
- ④10~15回できる重さで、2~3セット繰り返す

効果

大胸筋・上腕三頭筋・三角筋前部の筋力向上



~運動・スポーツ応援プロジェクト~