

肩後部のトレーニング

肩（後部）を鍛えるためのマシントレーニングや自体重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

リアデルト



使い方

- ①グリップの角度を**8**に調節し、胸をシートにつける
- ②**背中を少し丸め**、持ち手を後方に持っていき
※肩甲骨を寄せてしまうと背中に効いてしまうので肩と一直線になるところで止めましょう



効果

- ①肩（三角筋後部）
※**10回3セット**行くと効果的です

ペットボトルリアレイズ



手順

- ①膝・股関節を曲げ前傾姿勢になる
※**背中が丸くならないよう**にしましょう
- ②少し肘を曲げ片方の手でペットボトルを持つ
※小指が外側に来るように行いましょう
- ③弧を描くように（★）外側へ45°程度開く
※肩甲骨を寄せてしまうと背中に効いてしまうので注意しましょう



効果

- ①肩（三角筋後部）
※**10回3セット**行くと効果的です