

肩こり予防&改善②【肩のトレーニング】

※呼吸を止めずに丁寧に動かしましょう！

①サイドレイズ⇒気をつけた状態(手の甲は外)から、腕を横に上げていく

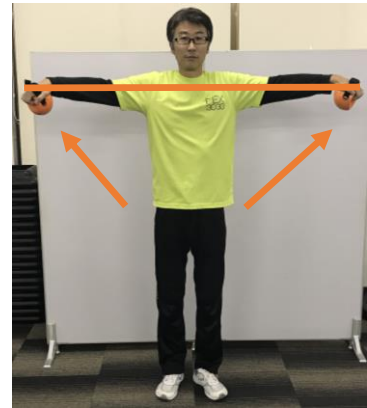
- ・姿勢よく立つ
- ・手の甲が外



上げる

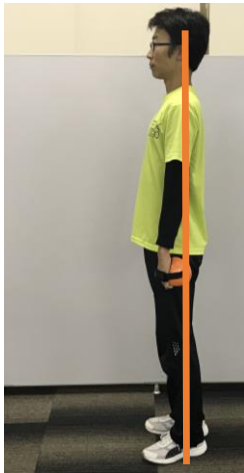


下ろす



②フロントレイズ⇒気をつけた状態(手の甲は前)から、腕を前に上げていく

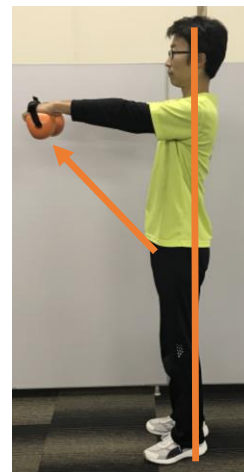
- ・姿勢よく立つ
- ・手の甲が前



上げる



下ろす



- ・上半身はまっすぐ後ろに倒さない

③ベントオーバーサイドレイズ⇒腰を落とした状態から腕を横に上げていく

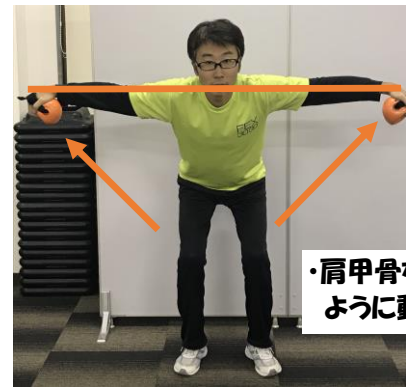


- ・上半身はまっすぐ
- ・重りは肩の真下

上げる



下ろす



- ・肩甲骨を寄せるように動かす

④ショルダープレス⇒重いを肩にかついだ状態から上にあげていく

- ・肩甲骨を寄せる



上げる



下ろす



- ・腰を反らない
- ・肘は可能な範囲までのぼす