

上半身 基礎筋力アップ 合計4種目

【取り組む時の注意点】

※回数やセット数は目安です。各個人の現状での体力などにより変わりますので参考値としてご理解ください。

※医師から上記の運動が止められている方は行わないようにしましょう。

※痛みが出るときは行わないか、ご連絡ください！

Ex.① プッシュアップ(膝つき) 8回 3セット

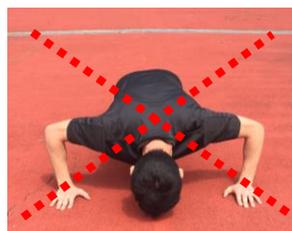
Point 腕立て伏せ 膝から頭が一直線 胸を下して地面を強く押して戻る

- ・両手に(膝でなく)体重をかけたまま上体を上げ下げする
- ・体幹トレーニング同様、姿勢を保持したまま行うこと



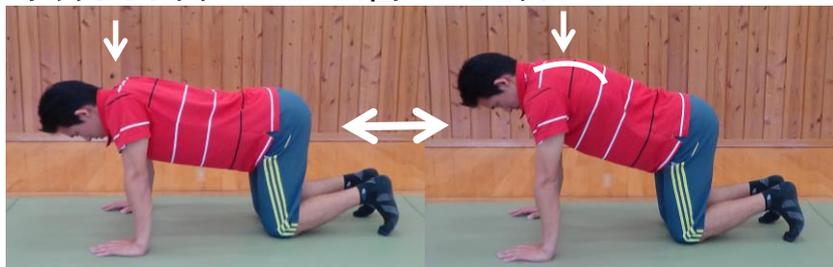
- ・手幅は肩幅より拳3~4つ程広めにする
- ・胸を張ったまま胸を下す

×: お尻が浮いて頭や顎が下がった状態にならないこと!



肩甲骨の可動性アップ! (肩甲骨の動きを意識する) 3種目

Ex.② キャット&ドッグ 20回 2セット



Point

- ・四つん這いで肩甲骨を寄せる-開く(背中を丸める)を大きくゆっくり行う
- ・肩甲骨を寄せて・丸めて肩甲骨の動きを感じながら手は伸ばしたまま行う

Ex.③ 上下運動 20回 2セット



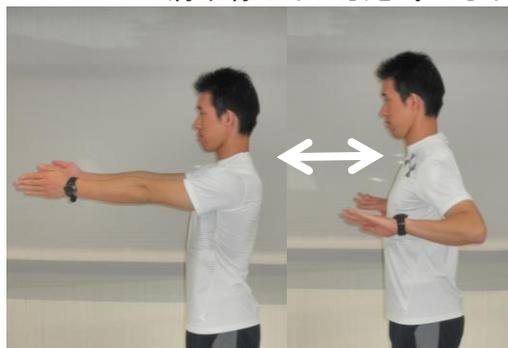
Point

- ・壁を押し上げるように手を真上に伸ばし(腕は耳につくように)胸を張りながら肘を引いて腋(わき)を閉める
- ・引いて腋を閉じる時は手のひらは外に向けて肩甲骨の下を引き寄せるイメージ

Ex.④ 前後運動 20回 2セット

Point

- ・肘を前後に引いて伸ばしての運動
- ・掌を上に向けながら肩甲骨を引く
⇒肩甲骨は下に引き寄せるイメージ



以上
上原 陵