

大胸筋のストレッチ

目的 大胸筋のストレッチ

回数 15秒×3セット



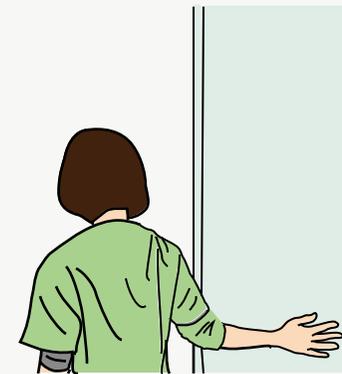
部位別



大胸筋下部のストレッチ



大胸筋中部のストレッチ



大胸筋上部のストレッチ

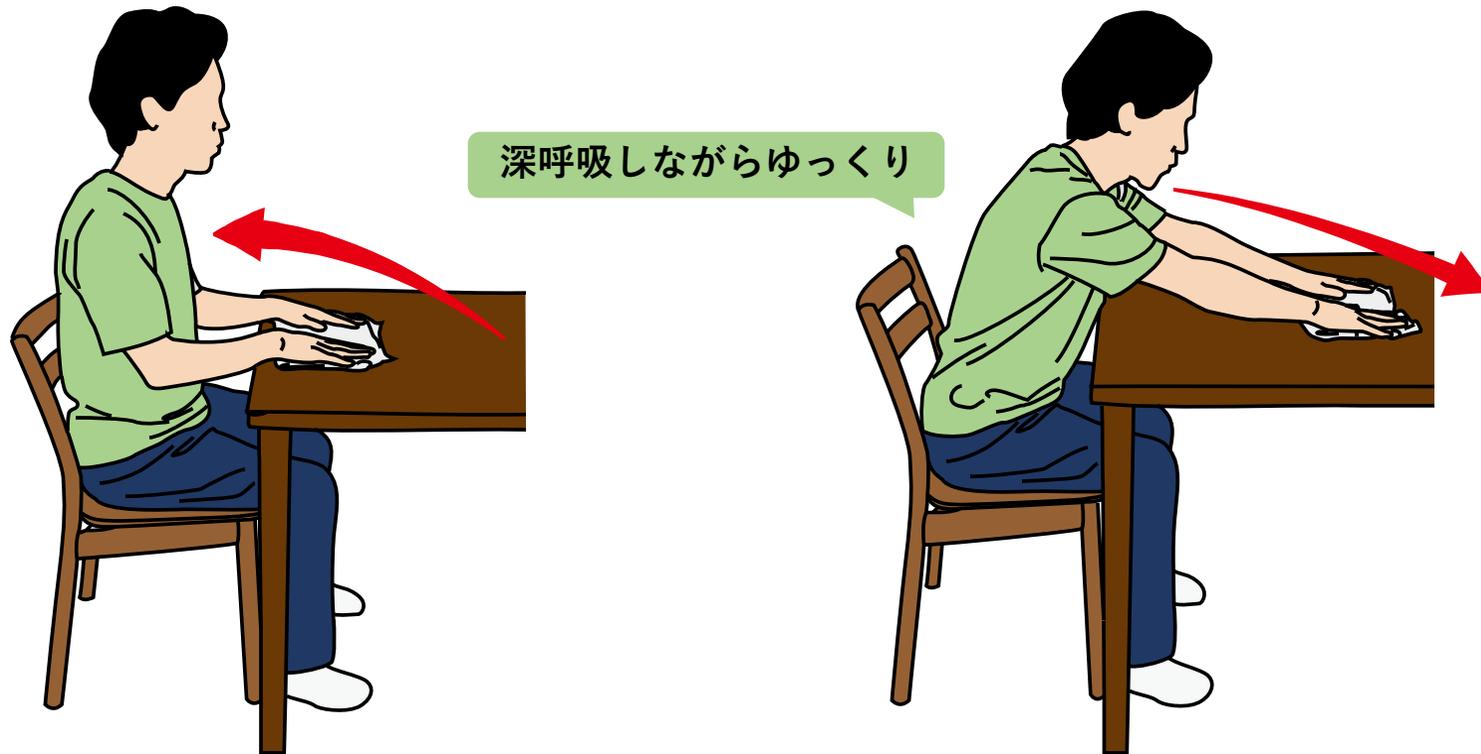
①壁に肘と手を置いて胸を張ります

②そのまま上半身を前に動かして胸を伸ばします

タオルワイピング (肩関節前後運動)

目的 肩関節周囲の筋トレ・柔軟性向上

回数 15回×3セット

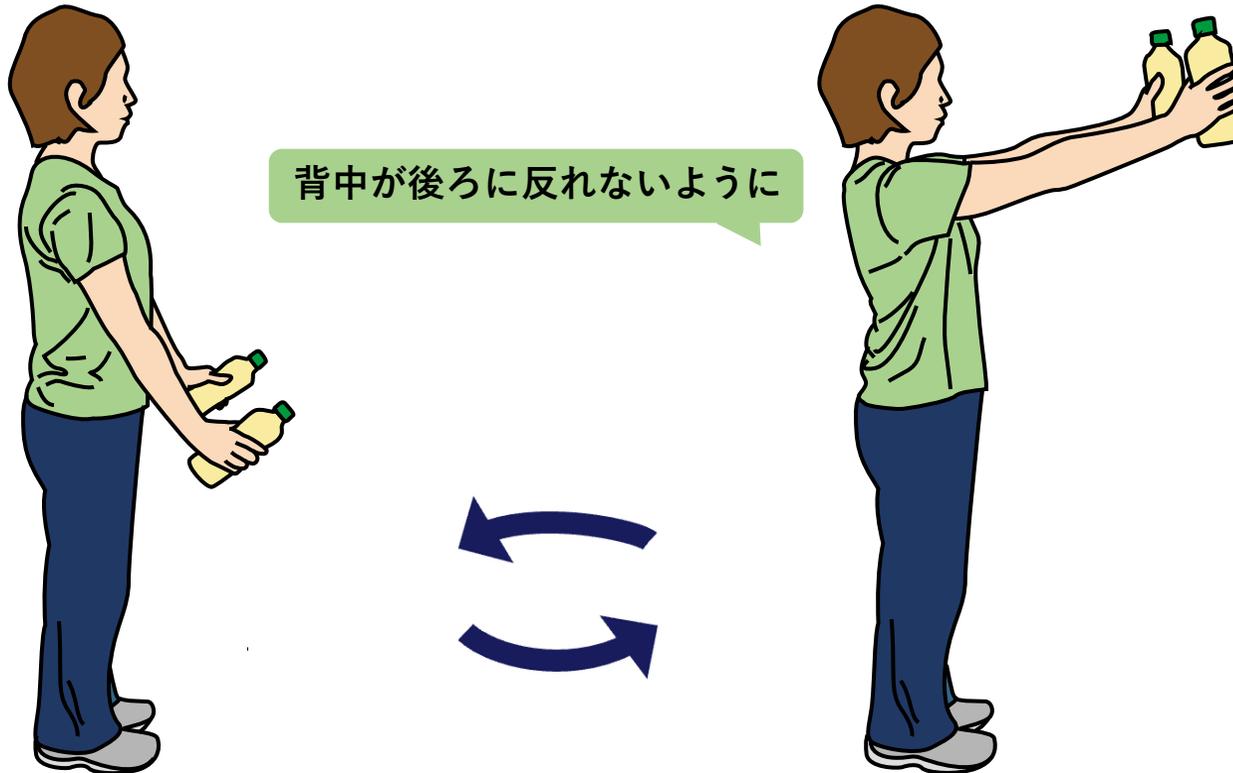


①両手でタオルを押さえて肘を前に伸ばします

肩関節の屈曲運動

目的 三角筋前部繊維の筋トレ

回数 15回×3セット

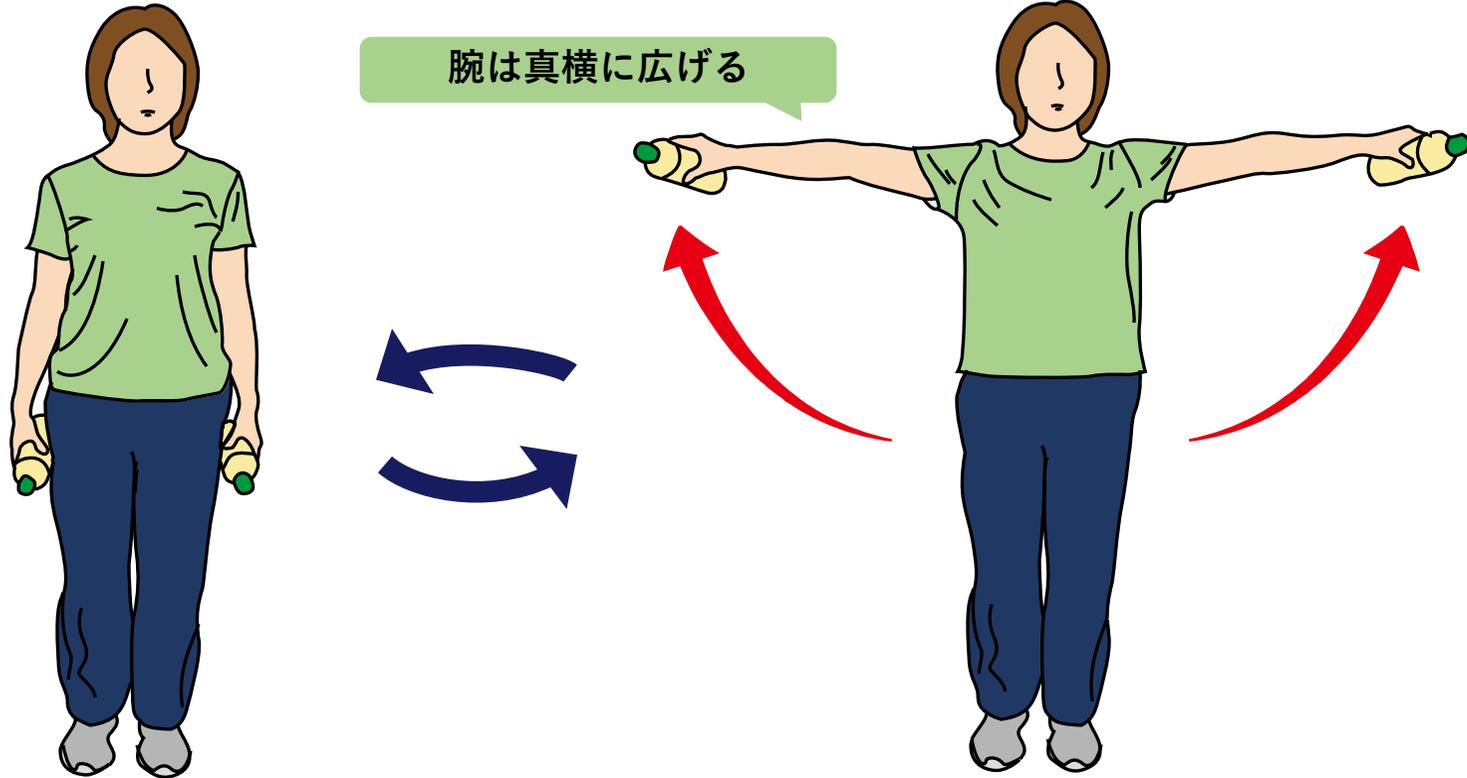


- ① ペットボトルを両手で持ち肘を伸ばしたまま上に上げます
- ② 腕をゆっくり下ろします

肩関節の外転運動

目的 三角筋中部繊維の筋トレ

回数 15回×3セット



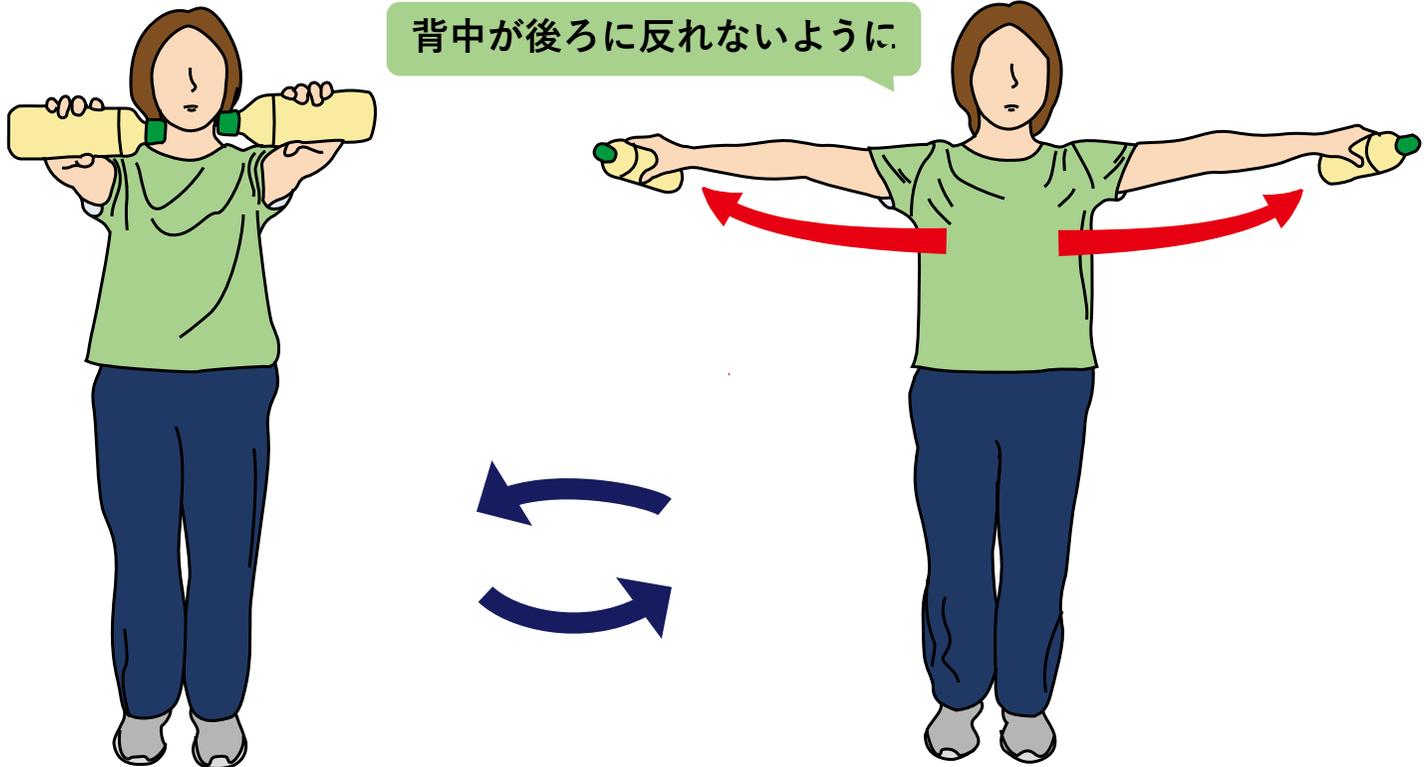
① ペットボトルを両手で持ち腕が水平になるまで上げます

② 腕をゆっくり下ろし元の位置に戻します

肩関節の水平外転運動

目的 三角筋後部繊維の筋トレ

回数 15回×3セット



① ペットボトルを両手で持ち腕を前に出します

② 腕をゆっくり外に開いていきます

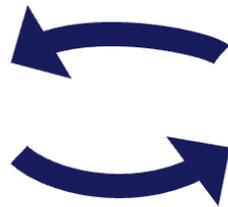
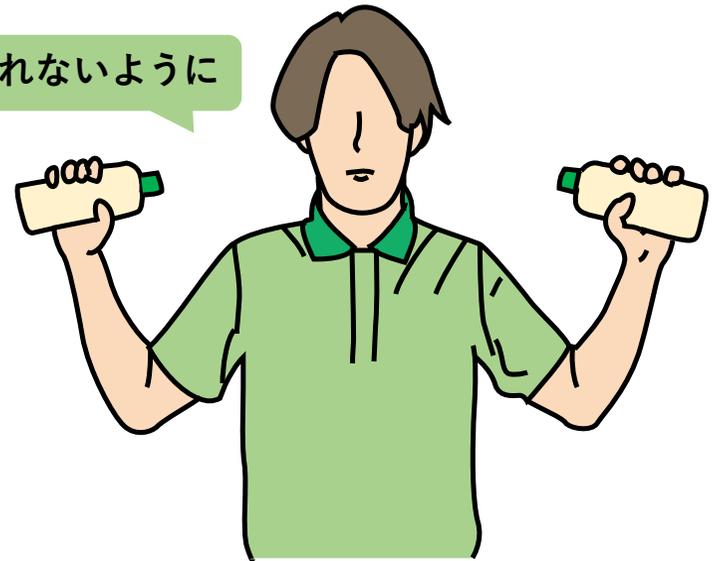
肩関節の挙上運動

目的 肩甲挙筋、僧帽筋上部の筋トレ

回数 15回×3セット



背中が後ろに反れないように



① ペットボトルを両手で持ち上げます

② 肘を曲げるように腕をゆっくり下ろします

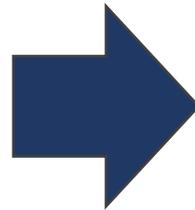
肩関節の外旋運動

目的 肩甲骨の運動性改善、肩関節外旋筋の筋トレ

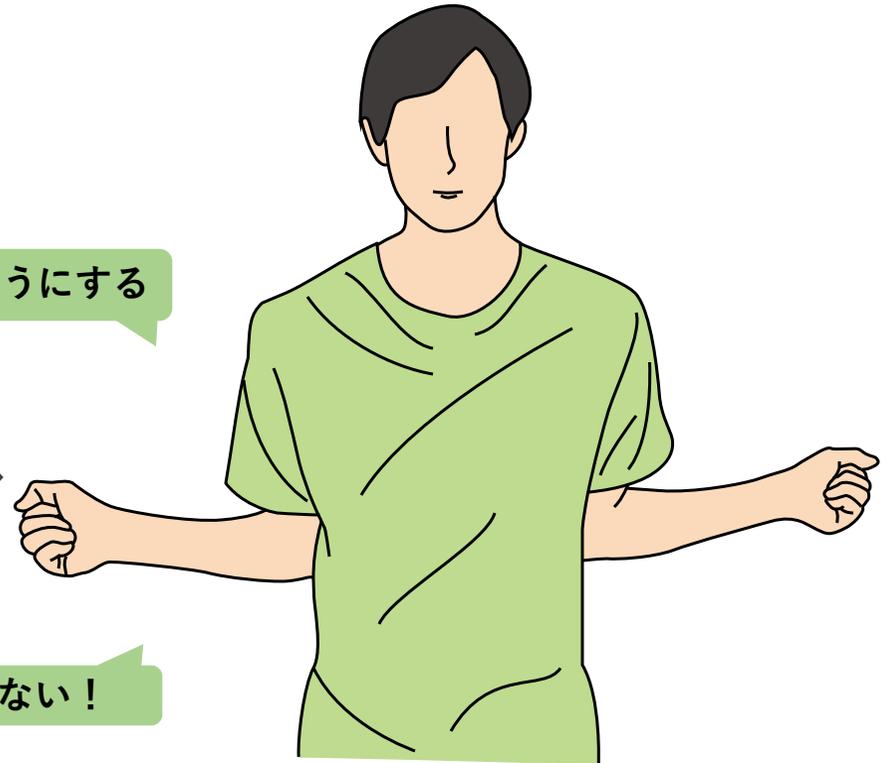
回数 左右10回×3セット



体が後ろに回らないようにする



体から肘を離さない！



① 脇を締めて、肘を体につけたまま痛みのない範囲で腕を開く

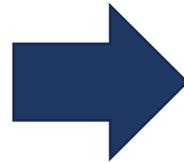
肩の肩甲骨骨面上挙上運動

目的 肩関節周囲(主に三角筋中部繊維)の筋トレ

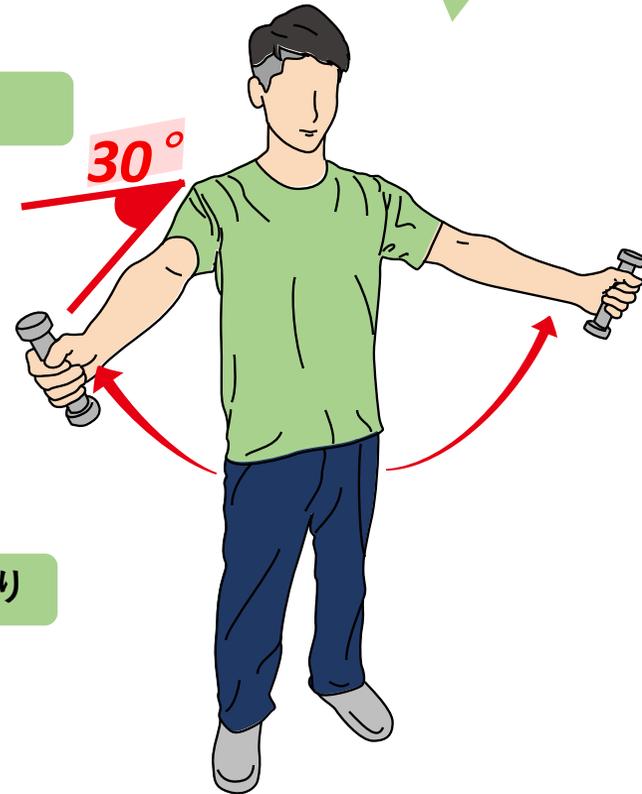
回数 15回×3セット



体を丸めないように



深呼吸をしながらゆっくり



肩をすくめないように

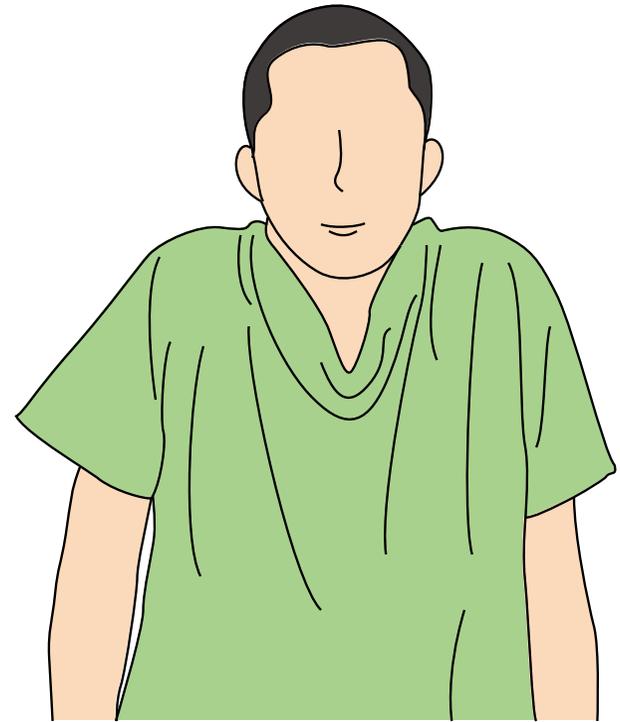
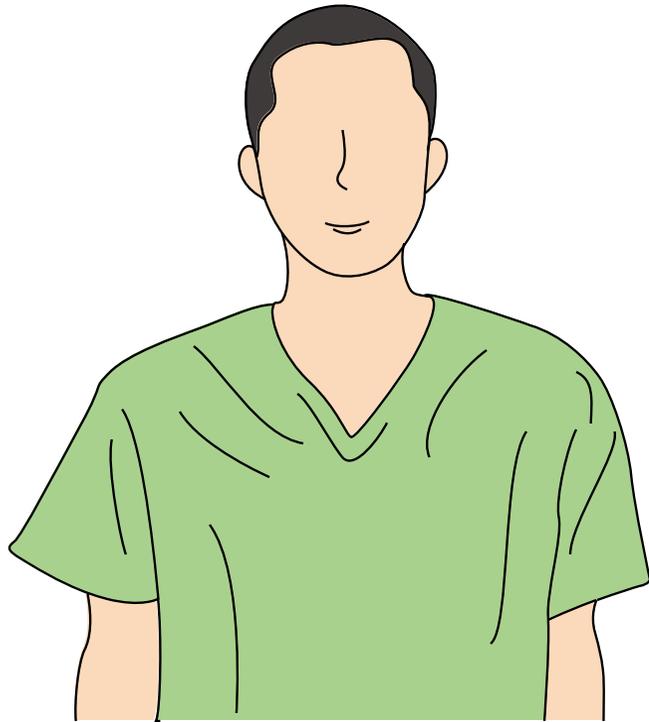
- ①手を30度前に出し、
腕を伸ばしたまま腕が水平になる位置まで持ち上げる
- ②腕をゆっくり下ろし元の位置に戻す

肩すくめ体操

目的 僧帽筋上部、肩甲挙筋の筋トレ

回数 10回×3セット

両方を耳に近づける



①両肩を挙げて下げてを繰り返す