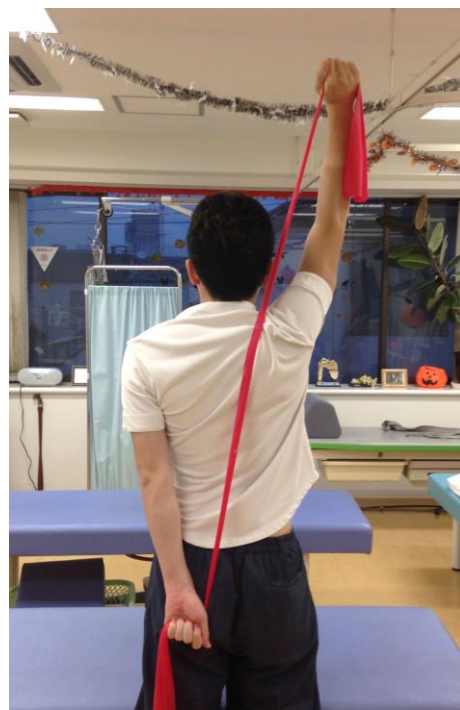


ご希望の方はリハ室まで



セラバンドで

カラダを伸ばそう！



腕を前から上げる(三角筋)

お尻の下にセラバンドを置き、その上に座ります。次にセラバンドを持ち、掌を下にむけた状態で、肘を伸ばします。そのまま、下から上へと腕を「前」に上げます。(肩の高さまでで充分です)

腕を横から上げる(棘上筋、三角筋)

・お尻の下にセラバンドを置き、その上に座ります。次にセラバンドを持ち、掌を下にむけた状態で、肘を伸ばします。そのまま、下から上へと腕を「横」に上げます。

(肩の高さまでで充分です) → 2つとも肩関節の補強をする筋肉を鍛えます。

肘を伸ばす(上腕三頭筋)

右肘を伸ばす場合:

・図のように左手を下、右手を上にして背中でセラバンドを持ちます。

左肘は伸ばしたまま、右肘を曲げた状態から、上に向けて肘を伸ばします。

(左肘を伸ばす場合はこの逆の手順をとります)

左肘を伸ばす場合:

・右手を下、左手を上にして背中でセラバンドを持ちます。右肘は伸ばしたまま、左肘を曲げた状態から、上に向けて肘を伸ばします。