

# 自宅でできるトレーニング

～腕、肩回り編～

肩甲骨・背中ストレッチ



目的：肩回り、背中を柔らかくする！

背中を反る



背中を曲げる



10回曲げ伸ばしを繰り返す×3セット

腕を体の  
反対側に曲げる



胸を反る



曲げ、反りを5回繰り返す  
×左右2セットずつ

# 肩甲骨・腕のトレーニング

目的：肩回り、腕の筋力強化

腕をY, T字に広げ  
肩甲骨寄せる



肩甲骨の周りに  
力を感じる



Y, T字を交互に10回×2セット

イスに手をかける  
膝は90°



腕を曲げながら、  
腰を真っすぐ下ろす



10回2セット