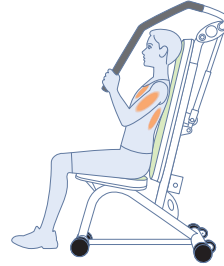




ショルダープレス基本編

【期待できる効果】

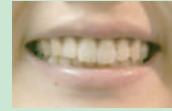
- 五十肩の予防・改善に
- 腕の動きをスムーズに



効果のある部位

大胸筋、三角筋、上腕二頭筋、僧帽筋、広背筋、上腕三頭筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にしてしっかりと息を吐き続ける

基本動作



肩甲骨に意識を集中する。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



腕だけではなく肩全体で持ち上げる感じで。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。動き出しに最大限の力を。



ここまでで約15秒。



力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



腕だけではなく肩全体で引き下げる感じで。力は初動の50%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。

基本姿勢



人差し指を伸ばして親指で中指を押さえてもらう。意識を拇指丘に集める。



握りこぶし1個分、背中にすき間をあけて、背筋を伸ばして座る。



つま先を上げて、拇指丘で支える感じ。膝の角度は直角になるように。



ショルダープレス応用編

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



【背中向きで】

肩甲骨を刺激して猫背を改善。きれいなS字を描く背中に。腰痛予防にも。



肩甲骨と肘に意識を集中する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



ここまでで約15秒。全行程にわたって
決して肘を曲げないこと。



指先で軽く握る。



肘はまっすぐに。



背骨のS字を意識する。

【ストレッチクッションを併用する】

- 姿勢がよくなる
- 可動域が広がる
- 肩甲骨の自由度が高まる
- 効果が高まる

