

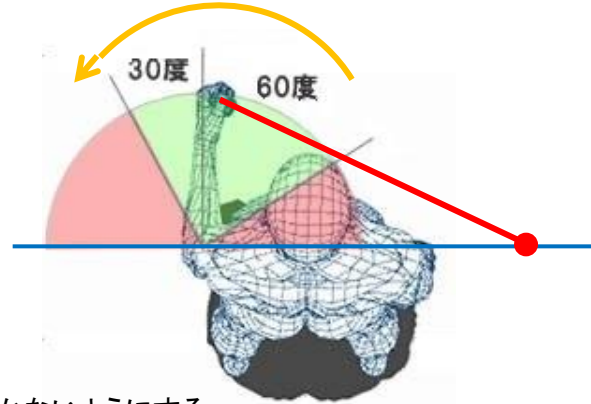
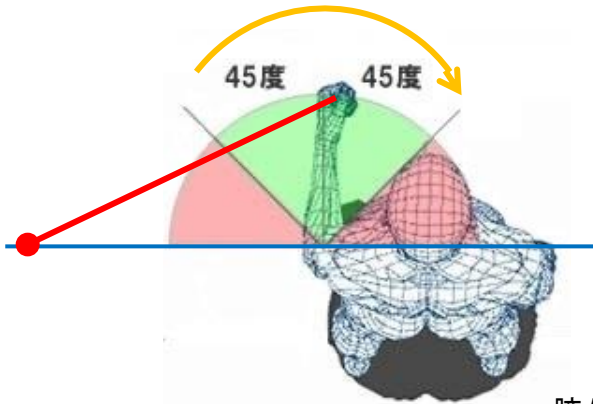
回旋筋腱板トレーニング

- チューブ
- 力を入れる方向
- チューブを貼る位

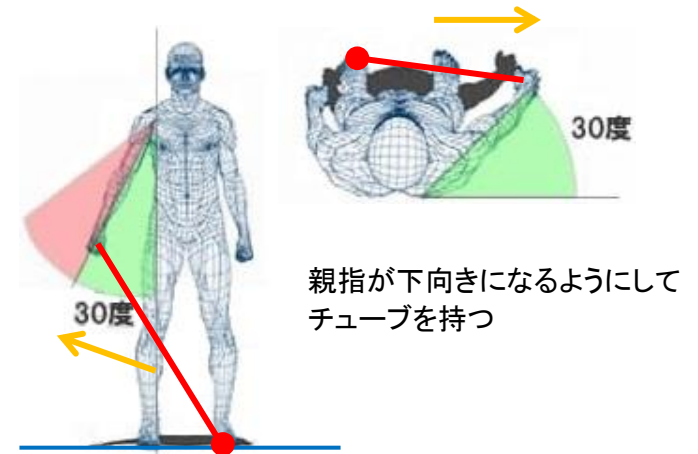
肩甲下筋

棘下筋

棘上筋



腋が開かないようにする



親指が下向きになるようにして
チューブを持つ

- ・1セット20~30回を2~3セット
- ・20~30回行って、ほどよい疲労を感じる程度の強さになるようにチューブを張る
- ・チューブは身体の中心から真横の線上に張る（均等に負荷をかけるようにするため）
- ・正しいやり方で軽い負荷をかけて行うことが大切
- ・負荷が軽く超回復を待つ必要がないため、毎日行ってもよい。ただし過負荷は逆効果になるため、やり過ぎない
- ・引っ張るときはすばやく一気に引き、戻すときは完全に力を抜くようにする（別の筋に力が入ってしまい、効果が変わるため）
- ・手首を曲げたり、回内外して引っ張らない（同上）

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910