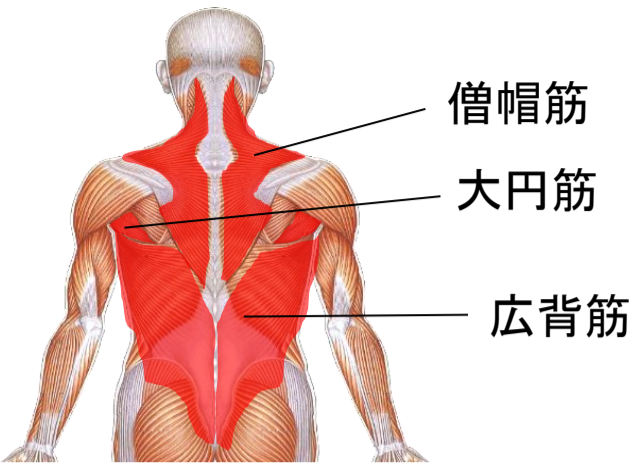


自宅で筋トレ

今回は、自宅にあるもの(タオル)で行える背中筋トレをご紹介します。

～タオルを使って背中を鍛えよう～



ラットプルダウンとは

腕を引き下ろしながら肩甲骨を動かすことで、上半身の大筋群である背中周辺の筋肉を鍛えることができるトレーニング

背中筋肉を使えるようになると

◎猫背や肩こり改善が見込める

◎基礎代謝の向上が期待できる

など

トレーニング方法

①



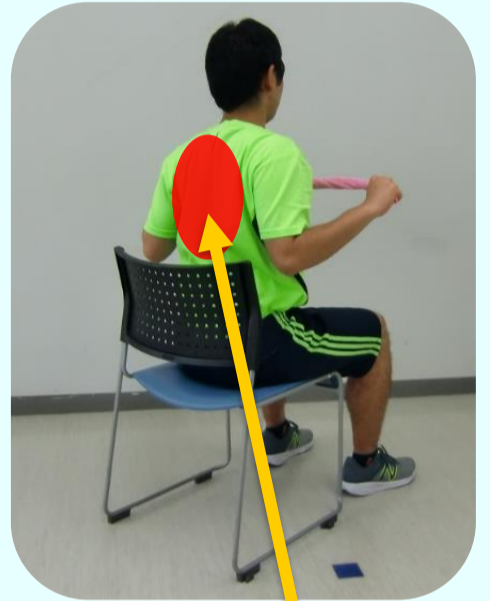
②



①と②を繰り返す
回数は10回を目安に行う



後ろから見た図



赤いところを意識する

- ・お腹に力を入れ、イスの前方(浅め)に座り肩幅に足を開く
- ・斜め上に腕を上げ、目線はタオルを見る
- ・タオルの端を持ち、肩周りの力を抜く

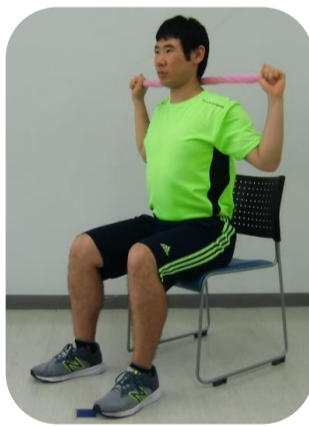
- ・タオルを鎖骨のあたりまで引き下ろす
- ・引き下ろした時に少し胸を張り肩甲骨をよせ、肘を後ろに引く

◎上記の種目で肩周りに余裕がある方は腕を真上に上げて行ってみましょう！

①



②



後ろから見た図



- ・真上から行うことで首周辺の筋肉を使い肩甲骨をより動かせる

赤いところを意識する

- ・目線は正面にし、タオルが頭の後ろを通るように腕をゆっくり引き下ろす
- ・動作中は身体が前後に動かないようにする



肩や腰などに痛みや違和感がある場合には動作を控えましょう。

ポイント

- ・下半身全体で身体を支える
- ・お尻の下にある坐骨で座る
- ・手首をまっすぐにし、タオルを持つ
- ・引き下ろした時に肩甲骨を寄せる
- ・肩甲骨から動かすように意識する
- ・使っている筋肉を意識する

注意点

- ・腰を反らない
- ・反動を使わない
- ・肩をすくませない
- ・あごを前に出すぎない
- ・背中を丸めない
- ・呼吸を止めない

今回紹介する種目は日常生活に必要な筋肉を鍛えることができます。猫背や肩こり改善などにつながるトレーニングで自宅にあるタオルやイスで行えます。ご自身の無理のない範囲でチャレンジしてみてください。