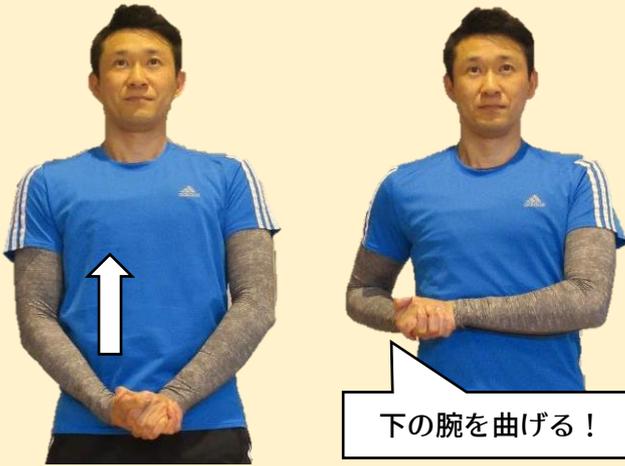


よ ぼ 通

体操の時間 ～上腕を鍛えよう！～

上腕を鍛えると、物を持ち上げる、引っ張る、押すなど、日常でよく行う動作がしやすくなります。見た目をよくすることも大事ですが、日常生活を豊かにするためと思って鍛えてみましょう！

腕曲げ握手 (パームカール)



回数:左右とも5回

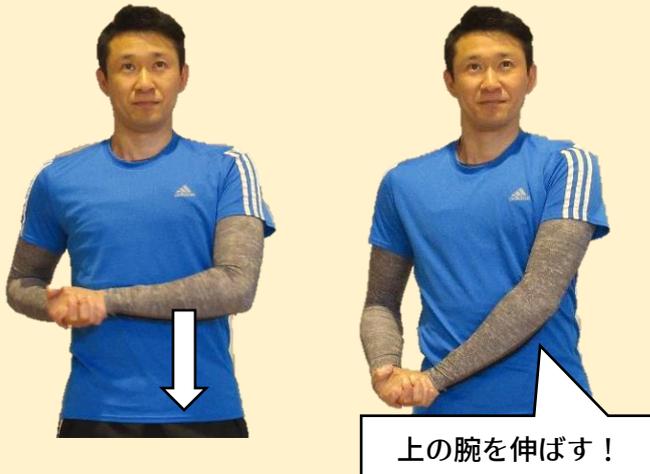
(1・2カウントで曲げ、3・4カウントで戻す)

- ①両手のひらを上下に合わせて握る。
- ②上の腕に力を入れ、下の腕は上の腕に負けないようにゆっくり曲げていく。
- ③胸の前まで引きつける。

【ポイント】

- ☞ 互いの腕の曲げる力と伸ばす力を同時に鍛えます。
- ☞ 腕に意識を集中させましょう。
- ☞ 呼吸を止めないようにしましょう。

腕伸ばし握手 (パームエクステンション)



回数:左右とも5回

(1・2カウントで押し、3・4カウントで戻す)

- ①両手のひらを上下に合わせて握る。
- ②下の腕に力を入れ、上の腕は下の腕に負けないようにゆっくり伸ばしていく。
- ③まっすぐ腕を伸ばす。

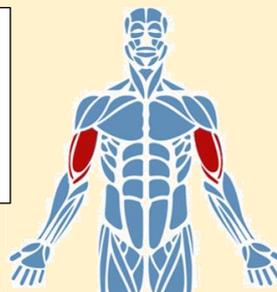
【ポイント】

- ☞ 互いの腕の曲げる力と伸ばす力を同時に鍛えます。
- ☞ 腕に意識を集中させましょう。
- ☞ 呼吸を止めないようにしましょう。

部位:上腕二頭筋、上腕三頭筋

効果:腕を曲げて荷物が持ちやすくなる。
腕について体が持ち上げやすくなる。
引き出し、ドアを引きやすくなる。

上
腕
二
頭
筋



上
腕
三
頭
筋

