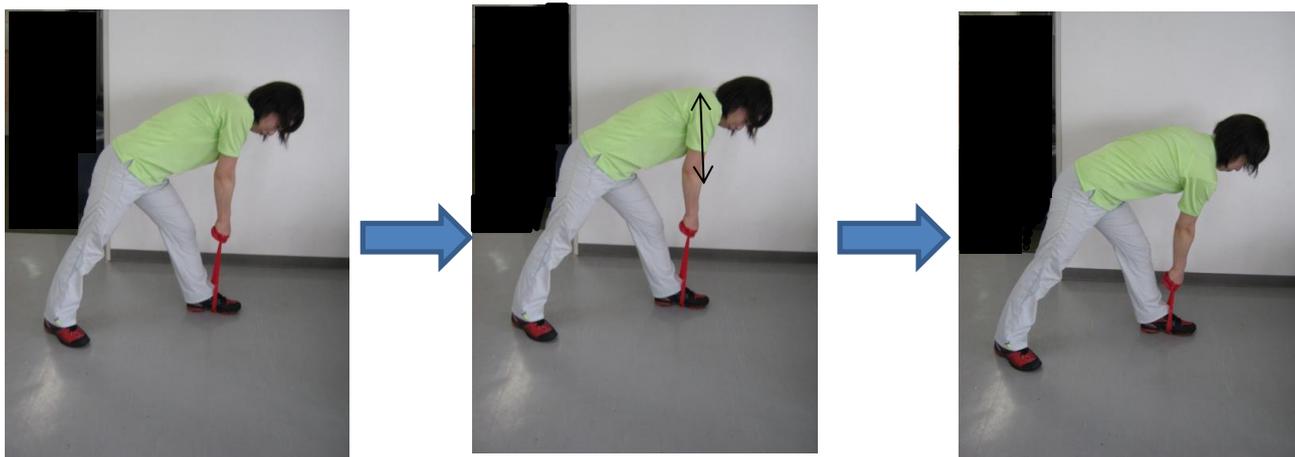


# セラバンドを使って

## Let's training!

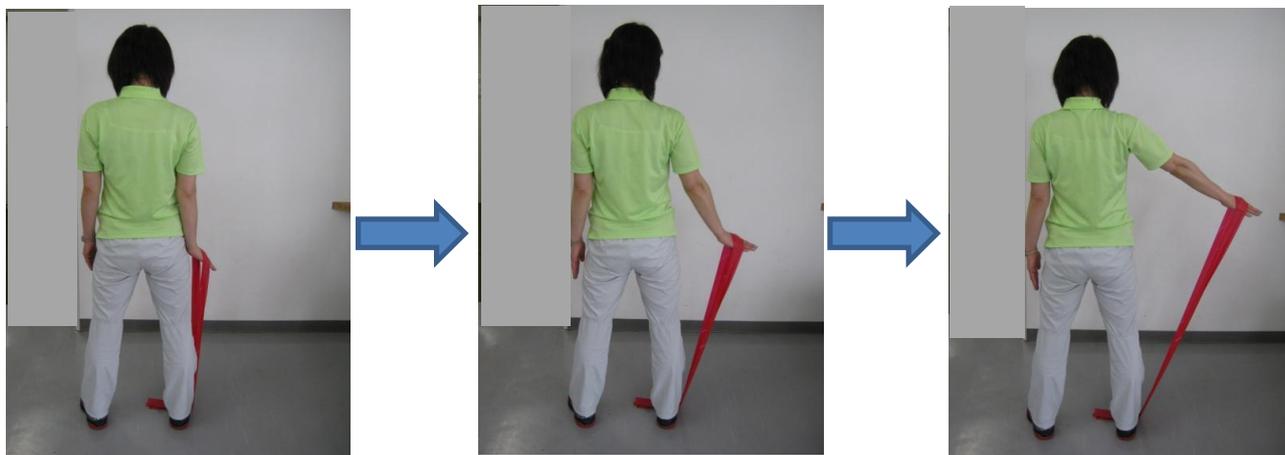
セラバンドは軽い負荷で筋肉を鍛える事ができるうえ、携帯しやすいと言う長所があります。ウォーミングアップに組み込むとその日のコンディションを把握できると共に体の動きが楽になるとも言われています。また長期的に行なうと怪我の予防にもなりますので日々のトレーニングに是非活用してください。回数はそれぞれ10回～15回くらい2、3セットを目安に…たくさんやるより長く続けるのが大事！

### ①肩甲骨の可動性トレーニング(菱形筋)

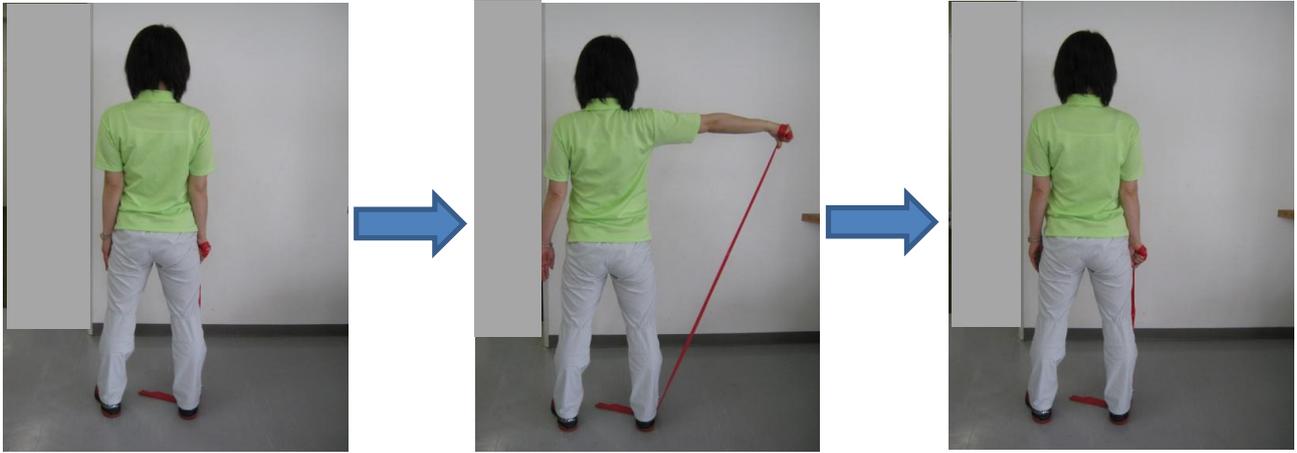


菱形筋は脊椎から左右の肩甲骨までの一対の筋肉です。(肩甲骨を後ろに引く筋肉)  
このトレーニングのポイントはセラバンドを引き上げる時腕を曲げるのではなく肩から肩甲骨を引き上げるイメージになってください。小さい動きでも効かせる筋肉を意識しながらやると効果的です。

### ②一肩のインナーマッスルエクササイズ(棘上筋)

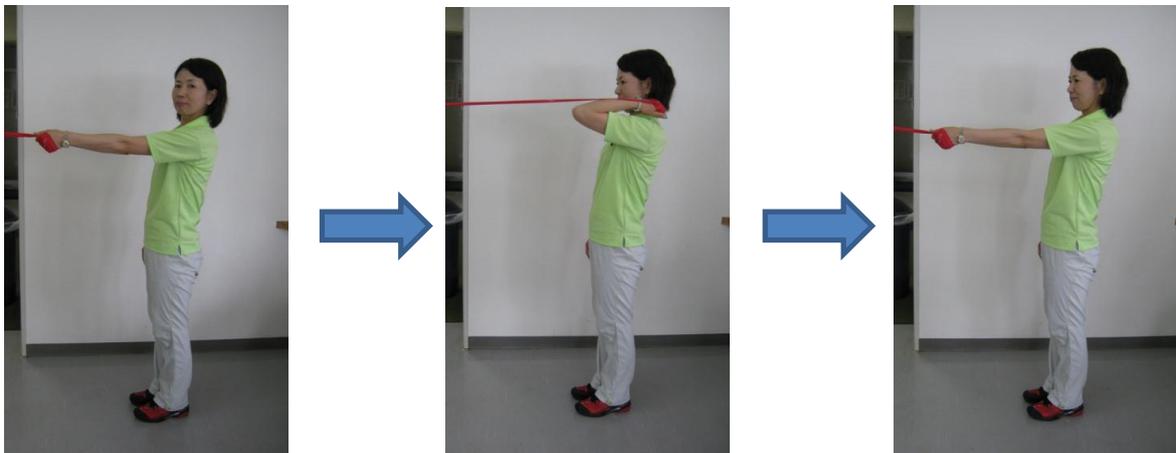


## ②-2肩のインナーマッスルエクササイズ(棘下筋)



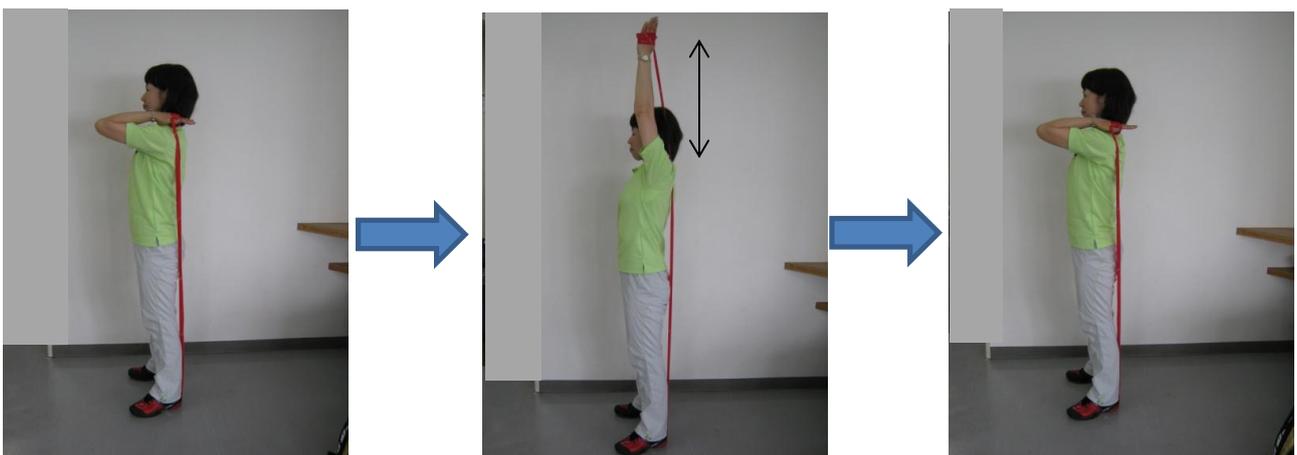
棘上筋、棘下筋は肩関節の外転に使う筋肉です。  
棘上筋は腕を45度まで上げ下げする。  
棘下筋は腕を肩の高さ(90度)まで上げ下げする。  
反動をつけずにゆっくり肩の周りの筋肉を意識して行なってください。

## ③-1肩関節の支持機能トレーニング(上腕二頭筋)



上腕二頭筋は俗に言うカゴぶです。  
一人でやる場合は腕の高さに合う場所に結びつけて行ってください。

## ③-2肩関節の支持機能トレーニング(上腕三頭筋)



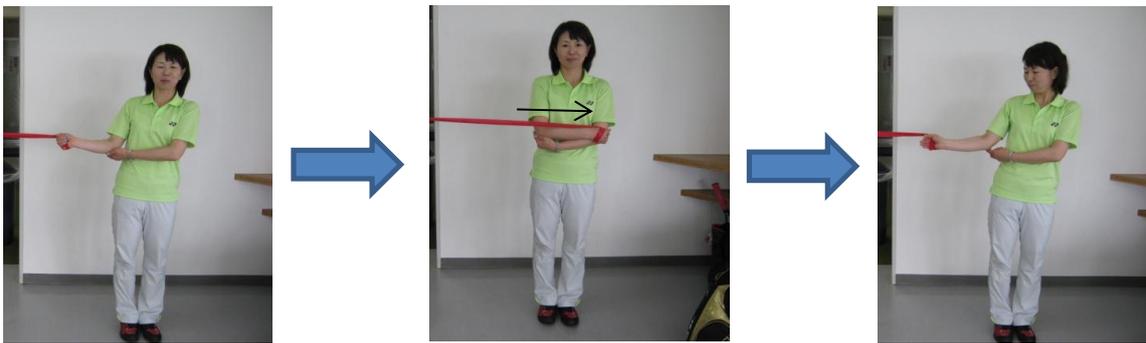
上腕三頭筋は二頭筋の裏側の筋肉です。  
やはり効かせる場所(筋肉)を意識しゆっくり行ってください。

#### ④-1肩のインナーマッスルエクササイズ



外旋: たたんでいた腕を広げる動作です。  
③のトレーニング同様棘下筋に効くトレーニングです。

#### ④-2肩のインナーマッスルエクササイズ



内旋: 広げた腕を内側にたたむ動作です。  
肩甲下筋に効くトレーニングです。

## ⑤肩関節の支持機能トレーニング



拳上位4方向： いろいろな方向に動かし肩周りを柔らかく保ちましょう！

以上 赤いセラバンドに適していると言われている背中から肩のエクササイズを紹介しました。  
次回は足関節のバンドトレーニングや膝のトレーニング、腹直筋のエクササイズなどご紹介したいと思います。