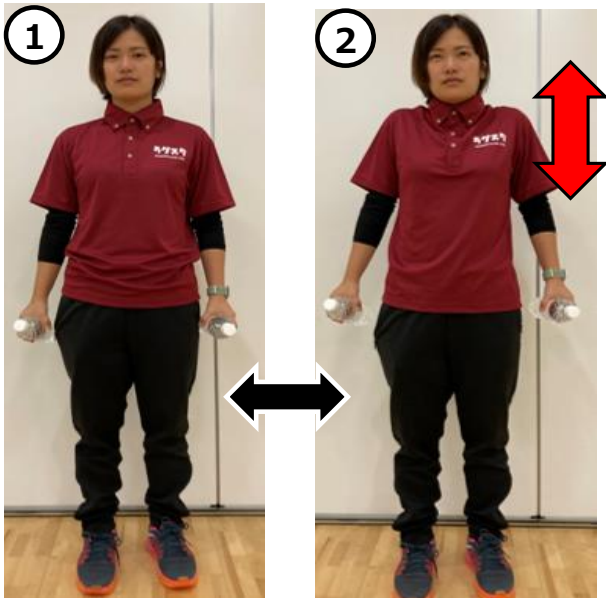


基本の筋力トレーニング上半身 ～首周り強化編～

どんなスポーツを行なうにも**カラダを強くしておく**ことは**技術の向上**や**ケガ予防**に繋がる重要なことです！
カラダを強くする方法の1つである筋力トレーニング！**首周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！

【 ペットボトルでシュラッグ 】 強化部位：僧帽筋

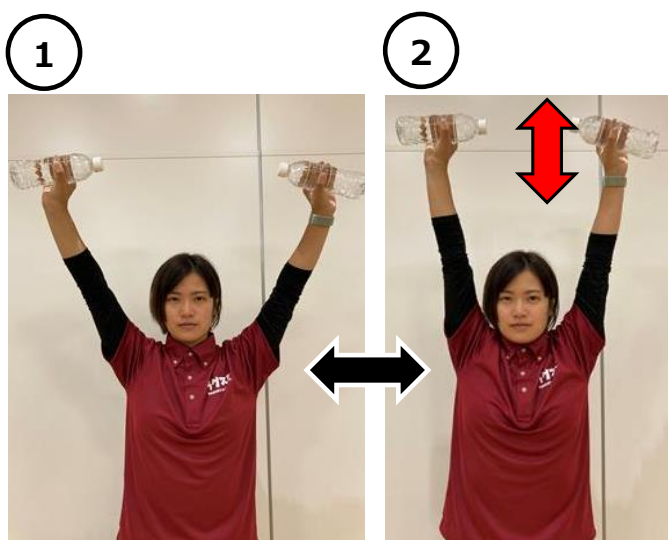


やり方

- ①中身の入ったペットボトルを両手で持ち手のひらを内側に向けて太ももに付けます足は肩幅程度に開きます
 - ②肩先を耳たぶに近づけるように肩をすくめ上に持ち上げます上げ切った位置からゆっくり元の位置に力を抜かずに下げます
- ※力を入れ続けて動作を繰り返す

◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルやバーベルにする事で負荷アップに繋がります！

【 ペットボトルでアームプレス 】 強化部位：僧帽筋



やり方

- ①中身の入ったペットボトルを両手で持ち手のひらを正面に両腕を上げます
※この時は肩はリラックスしましょう！
 - ②両腕を真上にパンチするように上に引き上げますしっかり上に引き上げたらゆっくり元の位置に腕を戻しましょう
- ※力を入れ続けて動作を繰り返す
※上げる時に肘が曲がらないように注意！

◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルやバーベルにする事で負荷アップに繋がります！

