

基本の筋力トレーニング上半身

～腕周り強化編～

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！**腕周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！
握力を付けたい方・ラケット競技をされる方にオススメです！！

【ペットボトルでリストカール】

強化部位：前腕屈筋群(長掌筋・尺側手根屈筋)

①

②



やり方

- ①肩幅～腰幅程度に足を開いて座り、手のひらを上にした状態で中身の入ったペットボトルを持ち、腕を太ももに固定します
- ②腕が太ももから離れないように、手首を曲げてペットボトルを上げます
上げた状態で1・2秒キープして元の位置にゆっくり手首を戻します
※手首を動かせる範囲全体で行いましょう！

◆10回～20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(両手)にする事で負荷アップに繋がります！

【ペットボトルでリバースカール】

強化部位：前腕伸筋群(短・長橈側手根伸筋)

①

②



やり方

- ①肩幅～腰幅程度に足を開いて座り、手の甲を上にした状態で中身の入ったペットボトルを持ち、腕を太ももに固定します
- ②腕が太ももから離れないように、手首を曲げてペットボトルを上げます
上げた状態で1・2秒キープして元の位置にゆっくり手首を戻します
※手首を動かせる範囲全体で行いましょう！

◆10回～20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(両手)にする事で負荷アップに繋がります！

