



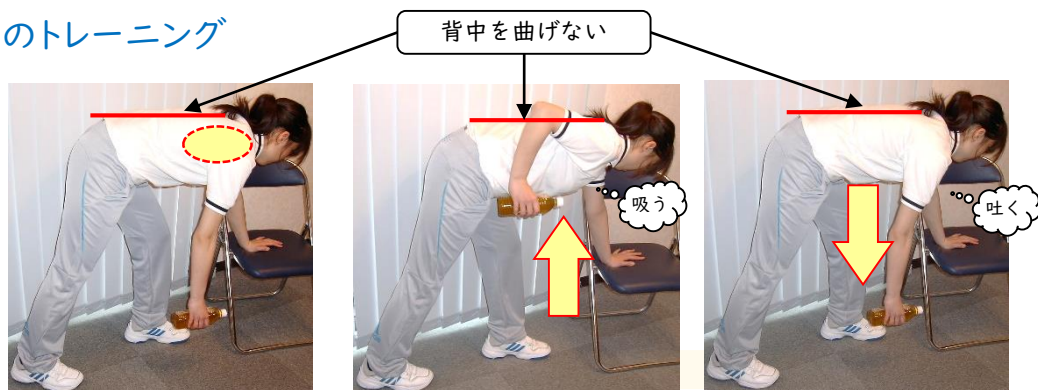
ペットボトルで簡単！ 椅子を使って上半身の筋トレ

ペットボトル体操は、主に腕や肩甲骨付近の筋力を高めることができます。
また、中に入れる水の量によって負荷を調節でき、無理なく行うことができます。
ペットボトル体操で気になる部分を引き締めていきましょう！

方 法・・・週2～3回、各トレーニングを1セット行うのがお勧めです。

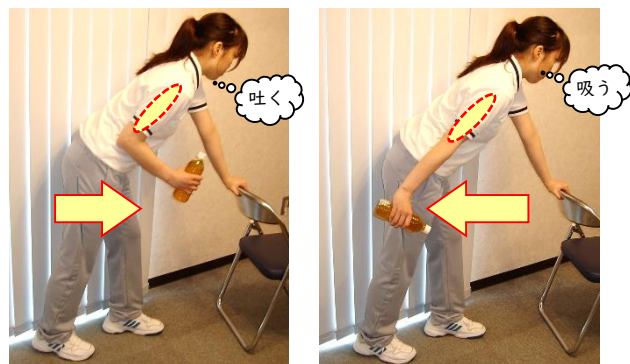
ポイント・・・呼吸をしながら、鍛える部分にしっかり力が入っているか意識しトレーニングしましょう。
350～500mlのペットボトル使用をおすすめします。

①背中のトレーニング



- ①膝と同じくらいの高さのイスなどに片手を置き、ペットボトルを持った手は、自然に下げておく。
- ②息を吸いながら、ペットボトルを高く引き上げ、息を吐きながら、ゆっくり下ろす。
- ③左右10回行う。

②腕のトレーニング



- 意識する部分 (Yellow dashed circle)
- 実際の動き (Yellow arrow)
- 呼吸の仕方 (Cloud icon with '吸う' or '吐く')

- ①前後に足を開き、前の膝を軽く曲げ、同じ側の手をつき上体を支える。
- ②ペットボトルを持つ側の上腕は体側につけ、肘は曲げ、息を吸いながら肘を伸ばし、息を吐きながら元の位置に戻す。
- ③ゆっくり10回行う。

その他の健康情報は
こちらから▼



*関節痛や体調が悪い場合は行わず、無理をしないように気を付けましょう



医療法人社団 同友会