

腱板トレーニング

2020.5

フレッククリニック

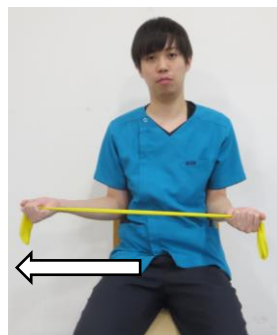
運動回数 左右20回(朝・昼・晩)

- ポイント
- ・正しい姿勢で行う
 - ・ゆっくりと自然に呼吸する
 - ・反動や勢いをつけない

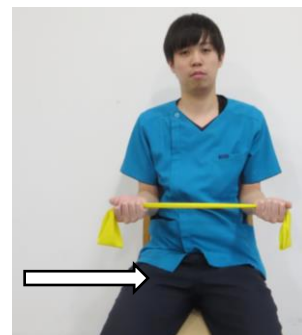
外旋運動



- 〈持ち方〉
- ・手のひらを上向きに
 - ・両手でバンドを持つ肘は直角に曲げる



肘を動かさないように、
ゆっくりと外側へバンドを引く



ゆっくりと元に戻す



悪い姿勢



×脇が開く



×肘が動く

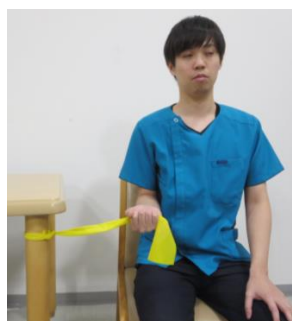


×肩が挙がる



×体がねじれる

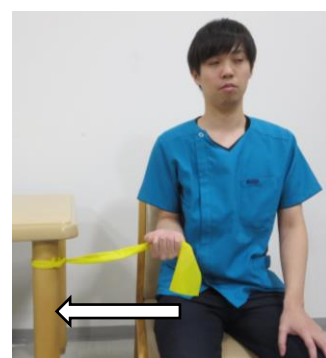
内旋運動



- 〈持ち方〉
- ・ゴムをテーブルなどにくくりつける
 - ・手のひらを上向きに
 - ・両手でバンドを持つ肘は直角に曲げる



肘を動かさないように、
ゆっくりと内側へバンドを引く



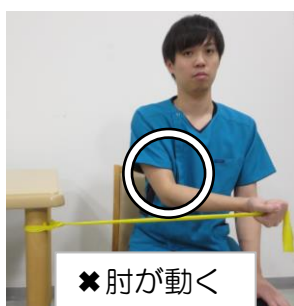
ゆっくりと元に戻す



悪い姿勢



×脇が開く



×肘が動く



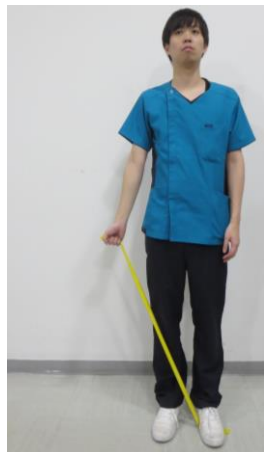
×肩が挙がる



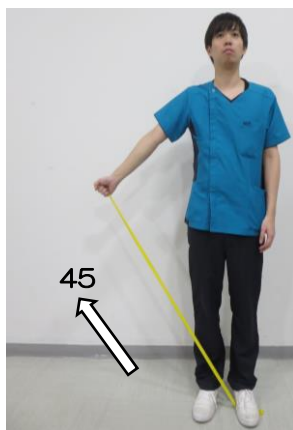
×体がねじれる

運動回数 左右20回(朝・昼・晩)

外転運動



- 〈持ち方〉
- 手のひらを前向きに
 - 持つ手と反対の足でバンドを踏み、肘を伸ばして構える



肘を伸ばしたまま、
ゆっくりと斜め上にバンドを引く



ゆっくりと元に戻す



悪い姿勢



✕ 肩が挙がる

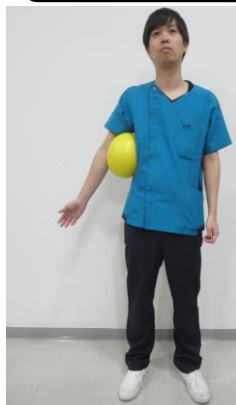


✕ 肘が曲がる



✕ 体を倒す

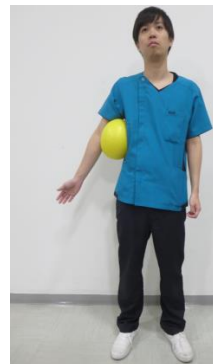
内転運動



- 〈持ち方〉
- 手のひらを前向きに
 - 脇でボールを挟む



肘を伸ばしたまま、
ボールを潰すように脇を締める



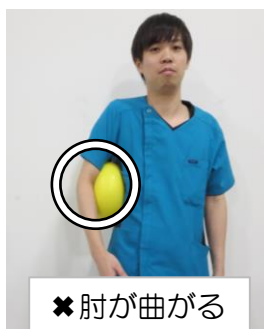
ゆっくりと元に戻す



悪い姿勢



✕ 肩が挙がる



✕ 肘が曲がる



✕ 体を倒す