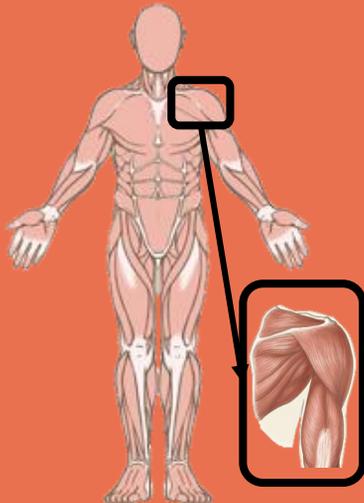


PICK UP



今月の運動

Monthly exercise

肩

の運動

サイドレイズ

です。

肩を覆うようにある大きな筋肉が、三角筋です。三角筋は、前部、中部、後部と3層に分かれて、それぞれ肩を保護するとともに、腕を色々な方向に動かす重要な筋肉です。

サイドレイズ 運動の説明

まずは、手でつかめる手ごろなサイズの重りを探しましょう。小さめのペットボトル、リモコン、携帯電話なんでもいいです。右手と左手に1つずつガッチリつかんだら、..

手を横に開きます！

肩の高さまで真横に！Tの字です！

立ってでも椅子に座ってでも可能です。背もたれにはもたれ掛からないでください。

多少、前でも後ろでもいいです！！

鳥が羽ばたくように！パ～タパ～タ50回！

三角筋
deltoid muscle

三角筋は、筋肉を広げてみると、三角形に似ているので三角筋になります！

ボディビルダーの方の肩が、丸くメロンの様になっている事があるのですが、それが三角筋になります！！

肩を鍛えて、憧れの肩メロンを手に入れましょう！

 医療法人 ガラシア会 

ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。

GRATIA_HOUMONKANGO

ガラシア会広報委員会 2024.11