



今月の運動

Monthly exercise

腕

の運動

ダンベルカール

です。

ご紹介したいのは
「上腕筋」
皆さんがよくご存じの
「上腕二頭筋」の下にある
肘を曲げる専門の筋肉に
なります。

ダンベルカール 運動の説明

「ダンベル」といっていますが、この際ダンベルはいりません。
何でもよいので
握りやすいものを両手に1つずつ持ってください！

あとはご存じ！肘をまげる！！

座っていても、立っていても問題ありません。
1！2！1！2！

今回は左右の肘を同時に曲げ伸ばししてみましょう！！
できるだけ伸ばして！できるだけ曲げて！30回！

上腕筋 brachialis muscle

「上腕」とは一般に、肩から肘までのことを指します。
肘から手首までを「前腕」といいます。

上腕をととき「二の腕」といったりしますが、昔は上腕が
「一の腕」で、前腕が「二の腕」だったともいわれています。

上腕筋は「チカラこぶ」を作る筋肉です。

鍛えればチカラこぶができてくるので、結果が目に見えて実
感しやすい部位です。



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。