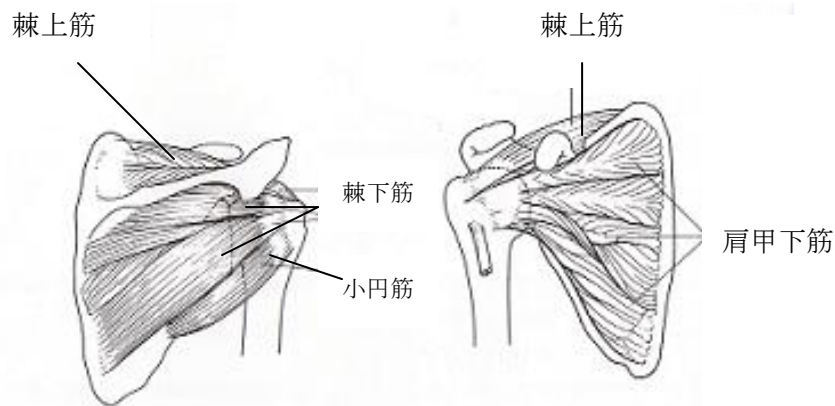


肩関節のインナーマッスルトレーニング

肩関節が他の関節よりも自由に大きく動かすことができるのは、関節の凹凸がとても浅く、靭帯よりも筋や腱により多く支えられているからです。

ローテータカフと呼ばれる肩関節のインナーマッスルは腕の骨(上腕骨頭)を肩甲骨(関節窩)にしっかり保持させ安定させる大切な働きを担っています。

腕や胸の筋肉の力強い動きはインナーマッスルが関節を安定させてはじめて可能となるので、きたえておくことが大切です。



今回行うトレーニングは…

- * ウチワを仰ぐ・小さいペットボトルに半分くらい水を入れてある程度の軽い負荷で行います。

たくさん鍛えようと強い負荷で行ってしまうと腕や胸の外側の筋肉を鍛えてしまうので注意してください。

- * トレーニング中は肩甲骨が動かないように意識します。
- * 肩甲下筋という筋肉以外は、きちんと鍛えられていると熱く重だるくなってきます。それがしっかり感じられる様に行ってください。



アクア灸灸整骨院

株式会社 モミモミカンパニー

〒263-0051 千葉県千葉市稲毛区園生町873-4 Tel.043(207)9800 Fax.043(207)9833