

〈スロトレ〉片手壁押しトレーニング

指導箋

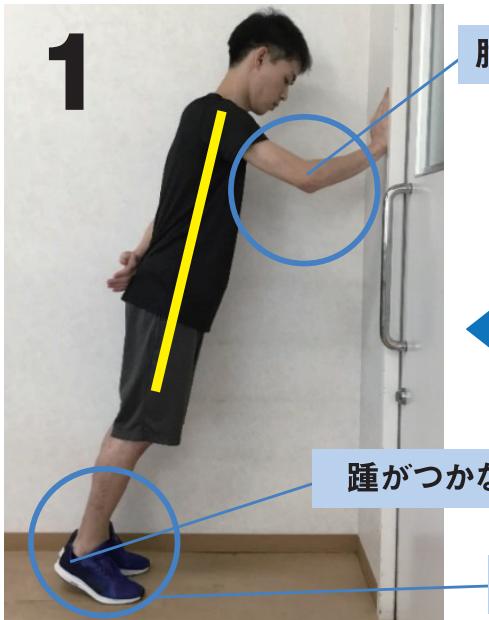
肩甲骨を胸郭に固定する筋肉（前鋸筋、菱形筋、僧帽筋）の強化トレーニング

①肩の高さと同じようになるように、トレーニングする手を壁につく。

②身体と足がまっすぐになった状態で、肘を曲げる。

かかとが浮くくらいまで肘を曲げ、①の状態に戻す。

息を吸いながら
肘を曲げて、息を
吐きながら肘を
伸ばす。



①4秒かけて1から2へ

②4秒かけて2から1へ (肘が伸びきらないように)

①～②を10回行い、1分間休憩をとり3セット繰り返す。

