



1260円で  
販売中！！

ひらの鍼灸整骨院情報はこちらから

<http://blog.livedoor.jp/hirakotsu/>

## エラスティックバンド

今月紹介する、「エラスティックバンド」は、ストレッチや筋力トレーニングなどで使用でき、肩こり改善・二の腕シェイプアップ・下半身強化などが期待できます。

### 肩甲骨周辺エクササイズ 引く動作

足にバンドを引っかけて、両手で後ろに引く。その時に、肩甲骨も内側に寄せる。

肩甲骨を内側に寄せることを忘れずに！

10~20回 × 3セット

胸を張って、息を吐きながら引きましょう！



### 二の腕ストレッチ

バンドを下に引っ張りながら、肘を後ろに引きながら、二の腕のストレッチをする。

20秒 × 3セット

二の腕が正面を向くようにする。(左図)  
肘が外に開かないように注意！(右図)



### 二の腕シェイプアップ

バンドの下側を固定して、真上に引っ張る。(写真では、左手が固定側。右手が引っ張る側)

10~20回 × 3セット

肘が前に動かないようにしましょう！



エラスティックバンドの特徴は、写真のように、たくさんの輪があり、指や手首・足首に引っかけて手軽にトレーニングができます。輪の間隔を広げれば、抵抗が弱く、間隔を狭くすると、抵抗が強くなります



### ふくらはぎのストレッチ

足裏にバンドを引っかけて、膝を伸ばしたまま手前に引き、ふくらはぎのストレッチをする。

20秒 × 3セット



### ふくらはぎのエクササイズ

足裏にバンドを引っかけて、膝を伸ばしたまま、爪先を伸ばす。

10~20回 × 3セット



### 股関節周辺エクササイズ

足または柱などにバンドを固定して、「前・後ろ・内・外」に動かす。

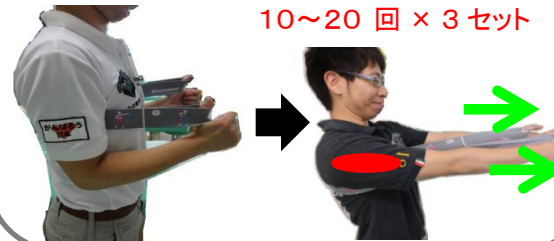
10~20回 × 3セット



### 肩甲骨周辺エクササイズ 押す動作

バンドを背中に回して、先端の輪に指を通す。胸を張ったまま、肘・腕を前に伸ばす。

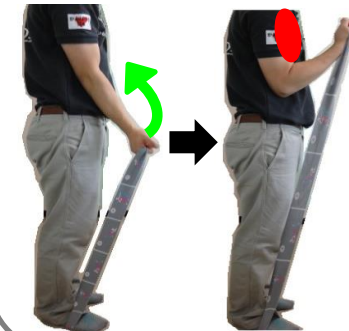
10~20回 × 3セット



### 上腕のエクササイズ

バンドを足で固定して、肘を曲げる。

(肘を曲げる時に、肘が後ろに移動しないようにする)



10~20回 × 3セット