

椅子に座って行うセラバンド体操

セラバンドをやる前の正しい姿勢



姿勢はまっすぐ



猫背にならないように

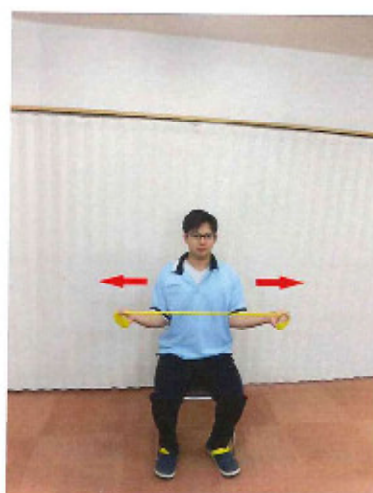
手の突き出し運動



※まっすぐ伸ばす

負荷のかかる筋肉・・・大胸筋、上腕三頭筋

腕を広げる体操



肘を脇につけて
前腕だけ広げる

負荷のかかる筋肉・・・棘下筋

腕を後ろに引く運動



負荷のかかる筋肉・・・三角筋、上腕三頭筋



※前かがみにならない

ボード漕ぎ運動



負荷のかかる筋肉・・・上腕二頭筋、僧帽筋



※肘を曲げるのではなく引くこと

前から両手を上げる運動



負荷のかかる筋肉・・・三角筋



※腰を反らさない

横から両手を上げる運動



負荷のかかる筋肉・・・上腕三頭筋、三角筋



※前かがみにならない

お腹を縮める運動



負荷のかかる筋肉・・・腹直筋

足を開く運動



※身体ごと動かさない

負荷のかかる筋肉・・・大臀筋（臀部周囲）

ももを引き上げる運動



※腰を反らさない

負荷のかかる筋肉・・・腸腰筋（インナーマッスル）

膝を伸ばす運動



※反対の足は動かさない

負荷のかかる筋肉・・・大腿四頭筋

膝を曲げる運動



※反対の足は動かさない

負荷のかかる筋肉・・・ハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）

立って行うセラバンド体操

胸をひらく運動



※腰を反らさず
肘を曲げない

負荷のかかる筋肉・・・上腕二頭筋、三角筋、僧帽筋

手を上げる運動



※肘を曲げない
身体が傾かない

負荷のかかる筋肉・・・三角筋

手を真上に上げる運動



※肘を曲げず
腰を反らさない

負荷のかかる筋肉・・・上腕筋、三角筋

しゃがみ立ち運動（逆スクワット）



負荷のかかる筋肉・・・臀部周囲筋、ハムストリングス