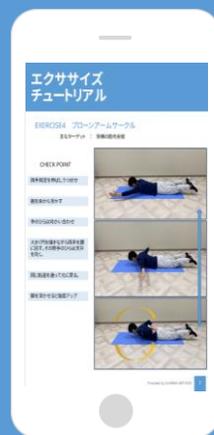


MUSCLE PROGRAM

# 自宅で筋力アップ PULL WORKOUT HOME



▶スマホやタブレットでご覧ください

Shinwa medical fitness

# INTRODUCTION



いつもShinwa medical fitness をご利用いただき誠にありがとうございます。

この度の社会事情によりジムを休館させていただくこととなり皆様には大変ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。運動不足によるストレス、疲労の蓄積など健康への悪影響もご心配されていることと思います。

この資料はご自宅で簡単に行える筋力アップ(上半身PULL)のエクササイズをいくつかご紹介しております。PDFですので、スマホやタブレットに保存してご覧になることをお勧めいたします。

少しでもご自宅で身体を動かし、健康増進にお役立ていただけましたら幸いです。

## ホームエクササイズ スケジュール例

月	火	水	木	金	土	日
LEG	PUSH	PULL	休み	LEG	PUSH	PULL

# ご自宅でできる 上半身PULLワークアウトメニュー

自宅で器具を使わずにできる上半身のPULL(引く)筋力トレーニングです。背中側の筋肉、広背筋・僧帽筋・上腕二頭筋を強くし、姿勢改善も期待できます。

器具を使わない自重のトレーニングは、十分に筋肉を疲労させることが重要です。自分でできる最大の回数の3回手前を目安にするのもおすすめです。

関節に痛みや違和感がある場合は無理をせず、不快ではない範囲で実施してください。

EXERCISE	SET	REP	MEMO
テーブル ロウ	2~3	10~15	広背筋・僧帽筋中部・菱形筋
スライド ラットプルダウン	2~3	10~15	広背筋
シーテッド ウォールスライド	2~3	10~15	僧帽筋下部
プローン アームサークル	2~3	10~15	僧帽筋上部・中部・大円筋・三角筋後部 広背筋

# エクササイズ チュートリアル

## EXERCISE1 テーブルロウ

主なターゲット : 広背筋・僧帽筋中部・菱形筋

### CHECK POINT

大きなテーブルの端を掴み  
身体を斜めにする。

肘を曲げて胸をテーブルに近  
づける。

ゆっくり元にもどる。

足を伸ばして身体の傾斜を強く  
すると強度アップ

シーツや長めのバスタオルが  
用意できる場合は、端を肩結び  
して、頑丈なドアに挟んでもOK



# エクササイズ チュートリアル

## EXERCISE2 スライドラットプルダウン

主なターゲット : 広背筋

### CHECK POINT

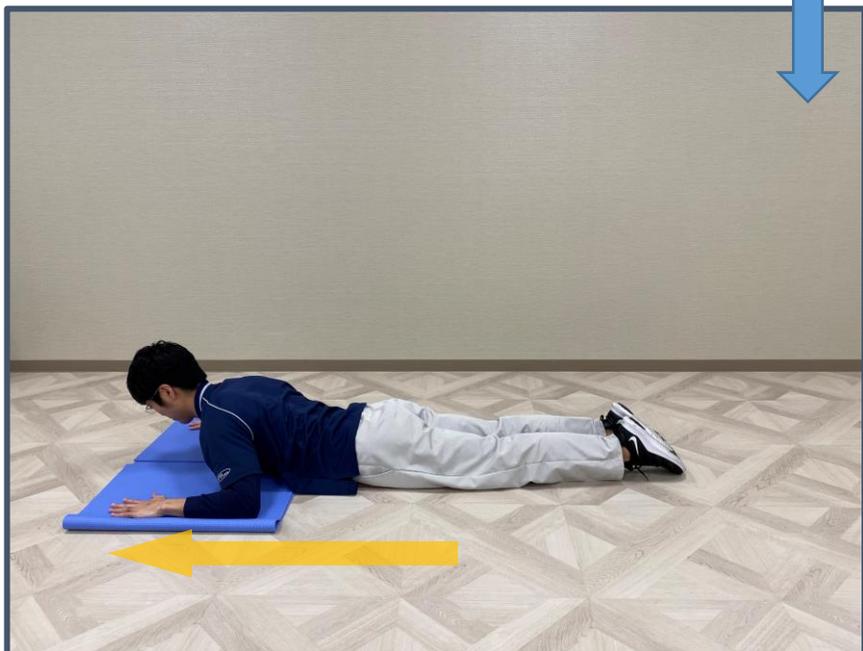
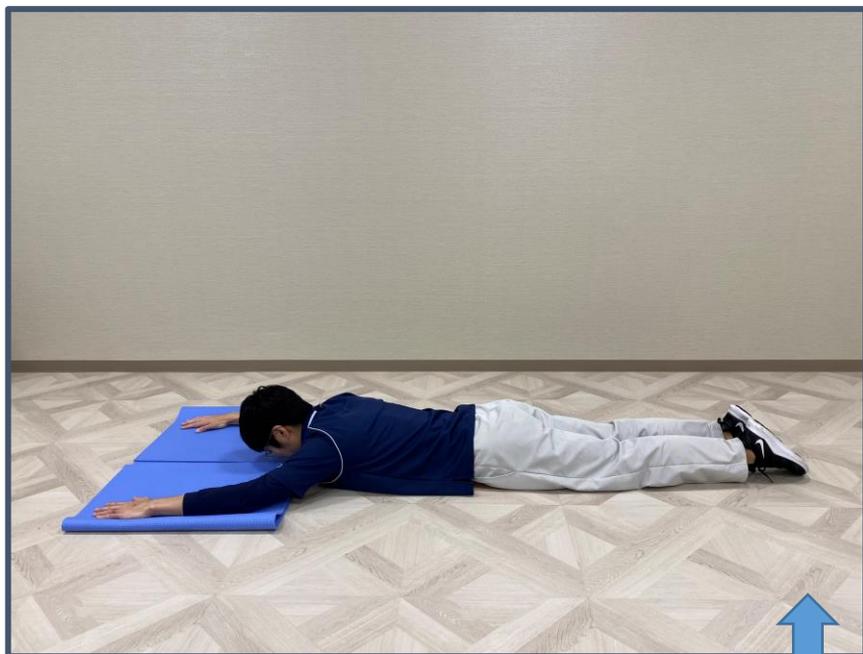
廊下やフローリングにバスタオルを敷いてうつ伏せになる。

両腕を伸ばし、手の下にヨガマットや室内シューズなど、滑らないものを置く

肘を引き、身体を床沿いにスライドさせる。

腕を伸ばして元に戻る。

腰が反らないようにお腹に力を入れて行う。



# エクササイズ チュートリアル

## EXERCISE3 シーテッドウォールスライド

主なターゲット : 僧帽筋下部

### CHECK POINT

壁に臀部、肩甲骨、頭部をつけて座る。

肘を90度に曲げ、両手の甲を壁につける

手の甲を壁につけながら、両腕を伸ばす。

腰が反らないように背中を壁に押し付けておく。

手が耳の高さ程度まで戻す。



# エクササイズ チュートリアル

## EXERCISE4 プローンアームサークル

主なターゲット : 背側の筋肉全般

### CHECK POINT

両手両足を伸ばしうつ伏せ

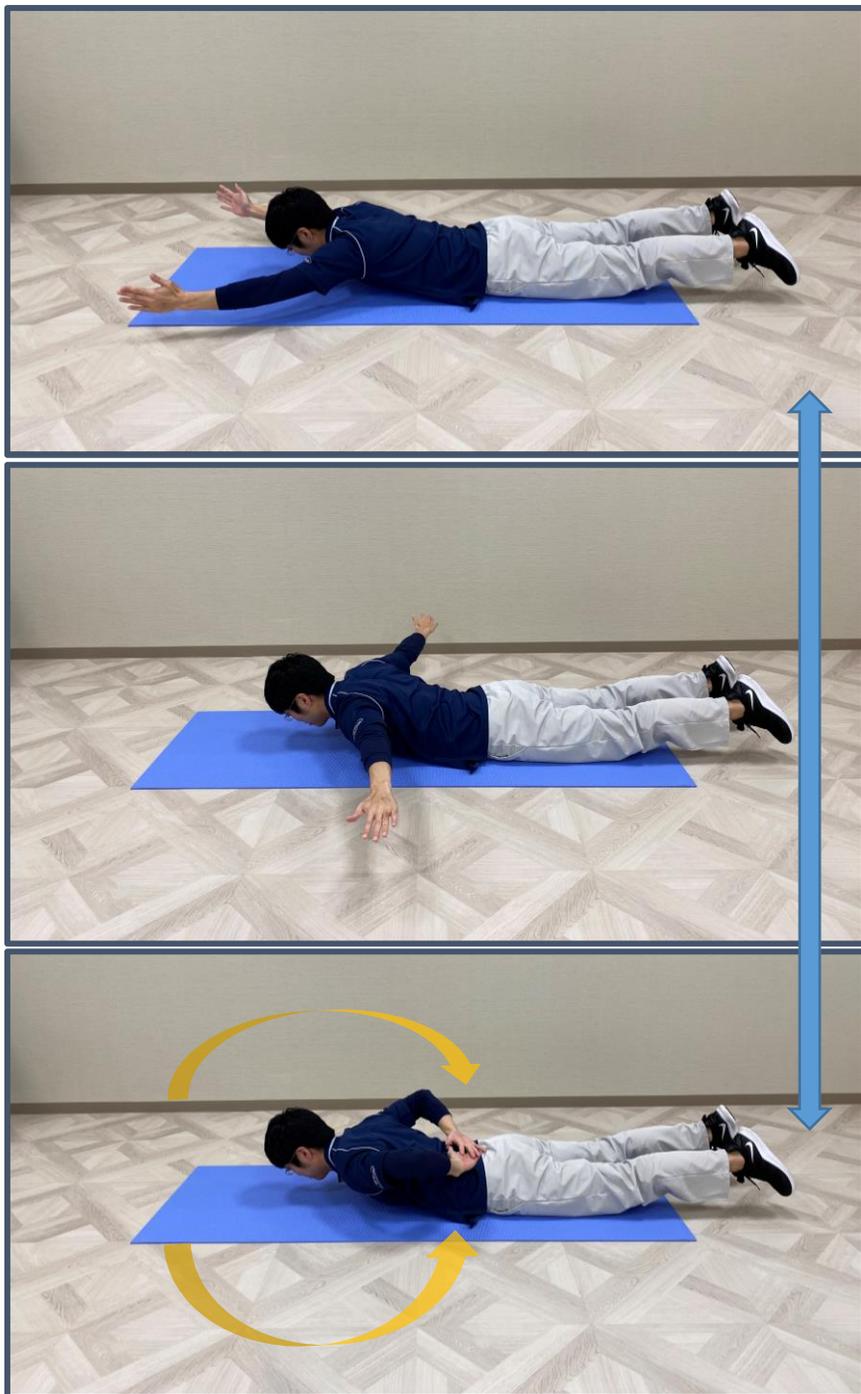
腕を床から浮かす

手のひらは向かい合わせ

大きく円を描きながら両手を腰に回す。その際手のひらは天井を向く。

同じ軌道を通って元に戻る。

脚を浮かせると強度アップ



# ADDITIONAL COMMENT



このプログラムは、シンワメディカルフィットネスの健康運動指導士が機能解剖学・バイオメカニクス・各種研究文献をベースに科学的な知見から作成しております。

ただし、その効果には個人差があり、結果を保証するものではありません。ご自身の責任において無理のない範囲でご実施ください。

必ずすべてを実施する必要はありません。ご自身の生活リズムに合わせて続けやすいエクササイズから始めてみましょう。

治療中の方は、主治医の指示に従って頂きますようお願いいたします。

このプログラムが、皆様の健康増進に貢献できますことを心より願っております。