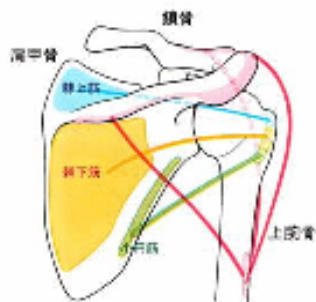


肩周辺のインナーマッスル・トレーニングの基本

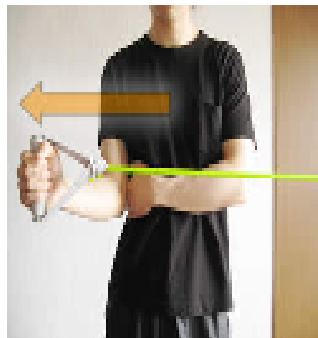
負荷・重量
回数
動作速度
回復期間
疲労の度合い

アウターマッスル
 重い(強い)
 10回程度
 ゆっくり
 長い
 高い

インナーマッスル
 軽い(弱い)
 20~30回程度
 やや速い
 短い
 低い



肩周辺の主な筋肉図



腕を外側に回転させる動作により、棘下筋という肩のインナーマッスルを鍛えます。

肩のインナーマッスル:外回転1



腕を内側に回転させる動作により、肩甲下筋という肩のインナーマッスルを鍛えます。

肩のインナーマッスル:内回転1



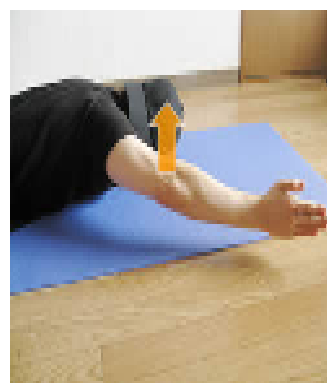
肩を前後にスライドさせる動作により、前鋸筋という肩のインナーマッスルを鍛えます。

肩のインナーマッスル:肩の前後運動



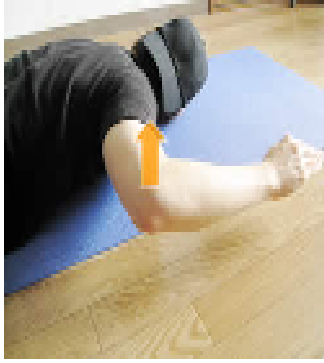
まっすぐに伸ばした腕を上げることで、棘上筋という肩のインナーマッスルを鍛えます。

肩のインナーマッスル:腕の挙上1



体の上方伸ばした腕を持ち上げる動作で、菱形筋・僧帽筋を鍛えます。

肩のインナーマッスル:腕の挙上2



ヒジ腕を後ろに引く動作によって、菱形筋というインナーマッスルを鍛えます。



背後に向けて掌を押し出す動作により、菱形筋・僧帽筋を鍛えます。



横向きに寝転がって腕を持ち上げる動作により、棘上筋を鍛えます。

肩のインナーマッスル:腕の挙上3

肩のインナーマッスル:腕の挙上4

肩のインナーマッスル:腕の挙上5



寝転がった姿勢で腕を内側に回転させる動作により、肩甲下筋を鍛えます。



寝転がった姿勢で腕を外側に回転させる動作により、棘下筋を鍛えます。

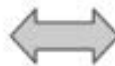


寝転がった姿勢で肩をスライドさせる動作により、前鋸筋を鍛えます。

肩のインナーマッスル:内回転2

肩のインナーマッスル:外回転2

肩のインナーマッスル:前後運動2



特殊な姿勢を作って呼吸することにより、腹部インナーマッスルを総合的に鍛えます。