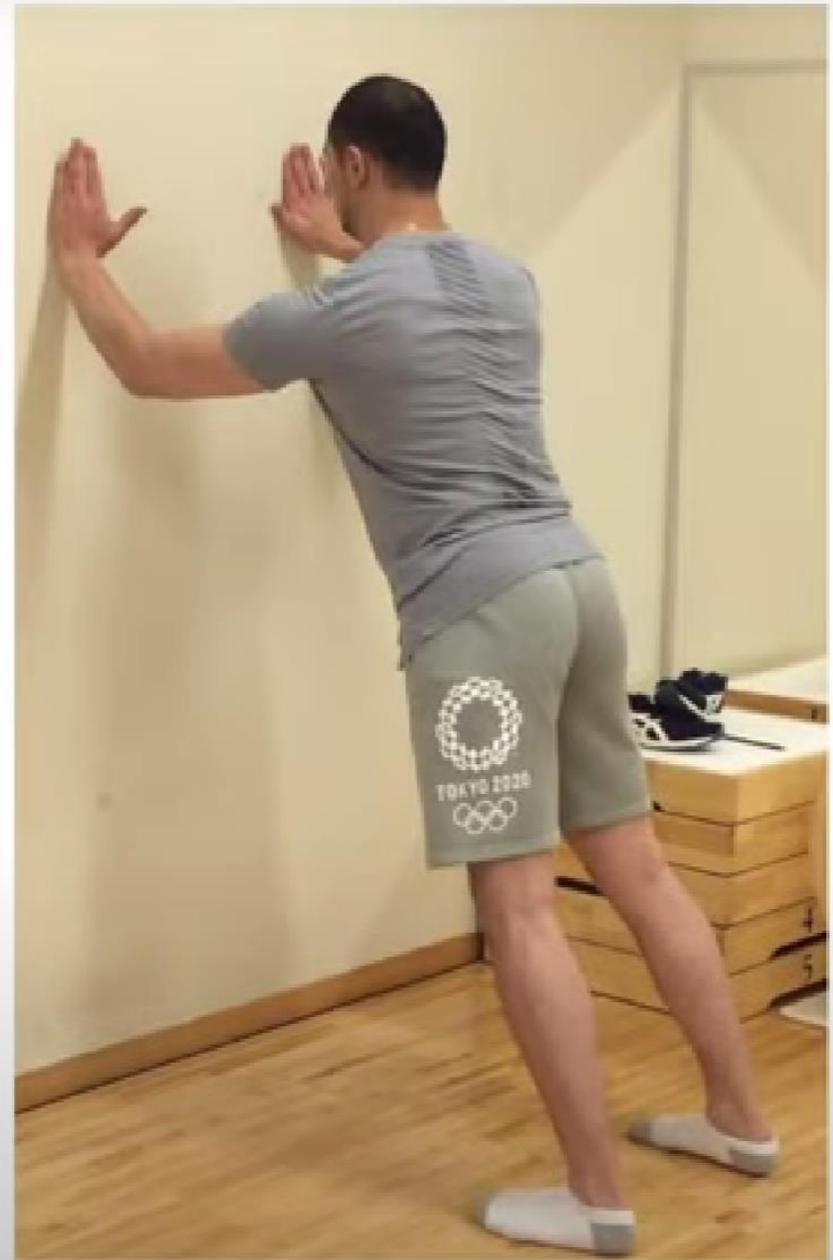


上体の筋力へのアプローチ

Weight Shift Wall Push

ウエイトシフト・ウォールプッシュ

壁についた手の側方に体重を寄せた状態で腕立て伏せをすることで、肩甲骨周囲筋の筋力向上が期待できます



上体の筋力へのアプローチ

- 壁から3足離れたところに立ちます。
- 両手を肩幅ほどに開いて胸の高さで壁につけ体重を側方に寄せます。



- この際、**体重を寄せた方と反対の手のひら側面が軽く浮くように**します。

上体の筋力へのアプローチ

- 頭からかかとまで真っ直ぐな状態を保ちながら腕をゆっくりと曲げて壁に近づいてゆっくりと元の位置に戻ります。



- 重心を左右交互に移動させて行います。
- 3～5回・2～3セットを目安に行ってみましょう。