



家でできる！ 単身体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月14日（木）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

ペットボトルトレーニング①

用意する物は**ペットボトル2本**これだけです。ペットボトルといっても大きさが色々あります。あなたに合った大きさを選びましょう。目安として**2リットルのペットボトルで約2キロの重さがあります**。2リットルのペットボトルだと大きくて持ちづらい方は1リットルや500mlのペットボトルでも大丈夫です。**トレーニングの種類で重さを変えても良いと思います**。初心者の方でも簡単に出来るトレーニングを紹介していますので、是非読みながら一緒に体も動かしていきましょう。また、トレーニングは正しいフォームでやると小さい負荷でも効果がアップします。



・アームカール

必要なペットボトル…2本

主に鍛える箇所：上腕二頭筋
(腕・力こぶ)



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝

- ①ペットボトルを両手に持ちます。
- ②肩幅で立ちます※椅子に座ってやっても大丈夫！
- ③手のひらが上を向くようにして、脇を締めます。
- ④肘を動かさないようにして腕を3秒かけて曲げ、1秒かけて伸ばします。ゆっくり行い、上腕二頭筋に負荷がかかっている事を意識しましょう。



・トライセップスエクステンション

必要なペットボトル…1本

主に鍛える箇所：上腕三頭筋(腕・二の腕)

- ①仰向けで寝ます ※椅子に座ってやっても近い効果は得られません。
- ②ペットボトルのキャップ部分を両手で覆うように持ちます。
- ③肘が顔の前に来るようにします。
- ④肘の位置が動かないように腕を3秒かけて伸ばし、1秒かけて曲げます。肘を曲げた時地面に付かないように注意。これもゆっくり行い、上腕三頭筋を意識して行いましょう。



※回数とセット数ですが、人によっても体力が違うので一概には言えませんが、回数は10～20回ぐらいで、2、3セットはやりましょう。