

自宅でできる!! ペットボトルトレーニング

肩・腕編

1. ペットボトルトレーニングとは

今回はペットボトルを使った、肩や腕のトレーニングをご紹介します。ペットボトルは握りやすい形に作られているので、ダンベルの代わりに最適です。自宅で簡単に始めることができます。

- ① ゆっくり動作で
- ② きつくなるまで繰り返すがポイントです

※ケガをしないよう無理にならない範囲で実施しましょう

2. 準備するもの

ペットボトルと水だけです。ペットボトルの大きさや、水の量を変えるだけで、負荷を簡単に変わることができます。



2kg

1kg

0.5kg

約0.3kg

※トレーニングする部位は矢印の部分です。

トライセップス・キックバック

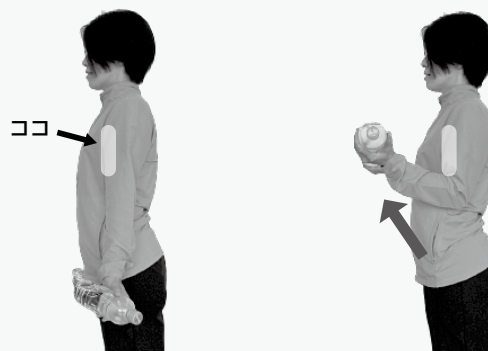
1. 片手にペットボトルを握る
2. 前傾姿勢になり、空いている手は反対側の膝の外側にそえる
3. 体の横で肘を90度くらいに曲げ、脇を締める
4. 腕を後方に引き上げ、肩から手までを一直線にするようなイメージで行う
5. きつくなるまで繰り返す



できるだけ肘を動かさないようにすると、二の腕の引き締めにも効果的です!

アームカール

1. 両手でペットボトルを握る
2. 肘がなるべく動かないように腕を曲げる
3. ゆっくりと元の位置へ下ろす
4. きつくなるまで繰り返す



チェストプレス

1. 仰向けになり、両脇を開き、腕は床に対して垂直にペットボトルを握る
2. 胸の前で腕をゆっくり伸ばす
3. ゆっくりと元の位置へ下ろす
4. きつくなるまで繰り返す



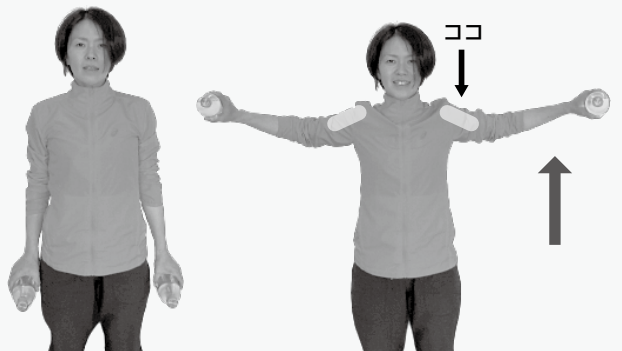
ショルダープレス

1. 椅子に座って、両手でペットボトルを握る
2. ペットボトルを肩の高さまで上げる (てのひらは前に向けた状態)
3. ゆっくり真上に上げる
4. ゆっくりと元の位置へ下ろす
5. きつくなるまで繰り返す



サイドレイズ

1. 両手でペットボトルを握る
2. ペットボトルを肩の高さまで上げる (肘を軽くまげておく)
3. ゆっくりと元の位置へ下ろす
4. きつくなるまで繰り返す



夜のウォーキング講座 ～目指せ!ウォーキングマスター～

ウォーキング、ただ歩けばいいと思っていませんか？
歩き方を変えるだけで、ウォーキングの効果が上がります！
「エクササイズウォーキング」を体験しましょう。



- 日程等 ①7月21日(金)
穂波B&G海洋センター穂波野球場(平恒1-6)
②7月24日(月)
飯塚市総合体育館(総田1560-5)
※①②ともに同じ内容です。
- 時間 19:00～20:00 ※①野球場の場合雨天中止
- 定員 各回100人
- 参加料 無料
- 申込 7月20日(木)17時までに電話でお申込みください。
- 服装・持ち物 動きやすい服装、靴(②体育館の場合、室内用シューズ)、飲みものなど

いづか健幸ポイント新規参加者説明会(7月)

新規参加者を引き続き募集しています。事前に下記までお電話にて申込みをお願いします。

	時間	会場
7月21日(金)	18:00～19:00	穂波B&G海洋センター 会議室
7月23日(日)	10:00～11:00	飯塚市総合体育館 多目的室
7月24日(月)	18:00～19:00	飯塚市総合体育館 多目的室

- 定員 各回20～30人程度
- 申込 7月20日(木)17時までに電話でお申込みください。



←いづか健幸ポイントについて詳しく知りたい方

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎内線2167～2169)