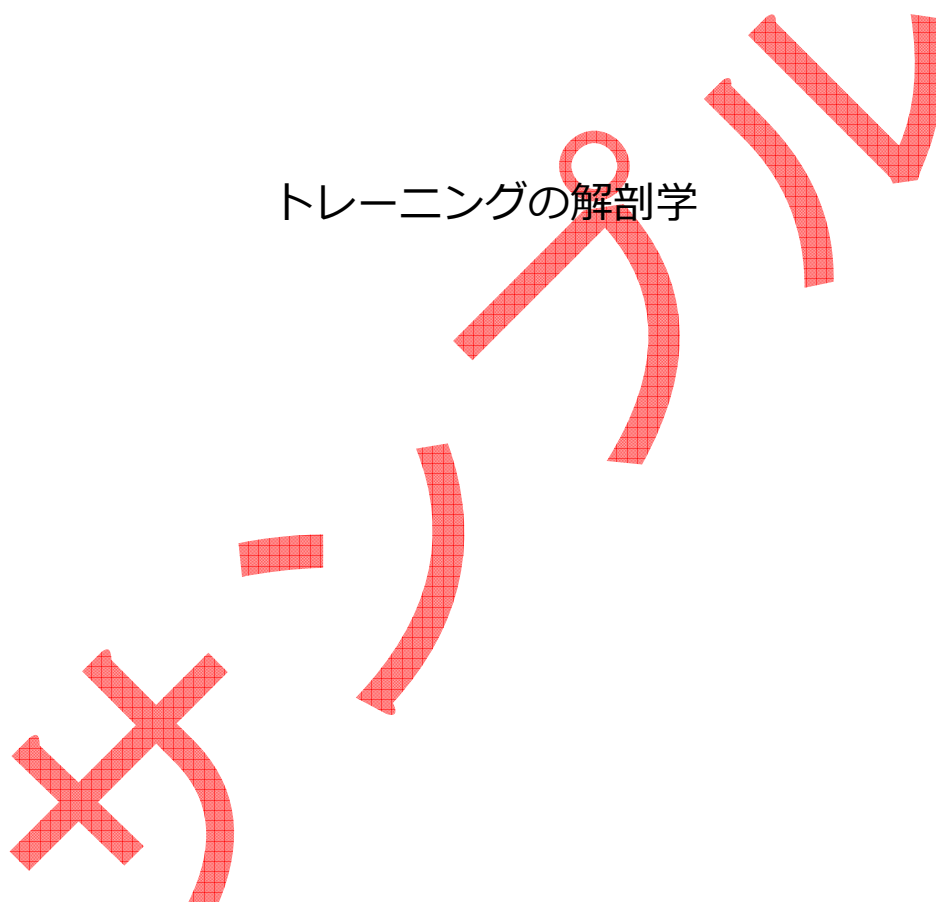


パーソナルトレーナー動画通信講座

トレーニングの解剖学



Sports Conditioning
Trainer's school
— L'aise —

肩関節

【肩関節の動き】

外転ー内転 屈曲ー伸展 水平水平内転(屈曲)ー水平外転(水平伸展) 外旋ー内旋

【肩関節の筋】

三角筋

機能：

前部(鎖骨部) ー肩関節の**屈曲、水平内転、内旋、(外転)**

中部(肩峰部) ー肩関節の**外転**

後部(肩甲棘部)ー肩関節の**伸展、水平外転、外旋、(外転)**

エクササイズ例：

前部：フロントレイズ

大胸筋のエクササイズで共同筋として。

中部：サイドレイズ、ショルダープレス、アップライトロウ

後部：ベントオーバーサイドレイズ、リバースフライ(リアデルトフライ)

広背筋のエクササイズで共同筋として。

大胸筋

→上部(鎖骨部)と下部(胸肋部)とに分かれる。

機能：

肩関節の**水平内転、内転、屈曲、伸展、内旋**

↓ ↓ ↓
下部 上部 下部

エクササイズ例：

多関節エクササイズ：ベンチプレス、プッシュアップ、チェストプレス

単関節エクササイズ：ダンベルフライ、ペックデック、ケーブルフライ

インクラインで実施すると、上部が中心に鍛えられる。

デクラインで実施すると、上部が中心に鍛えられる。

※プルオーバーで共同筋として動員される。

広背筋

機能：

肩関節の**伸展、内転、水平外転、内旋**

エクササイズ例：

ロウイング系：

ベントオーバーロウ

ワンハンドロウ

シーテッドロウなど

ラットプルダウン

懸垂(チンニング、プルアップ)

プルオーバー

烏口腕筋

機能：

肩関節の**屈曲・水平内転・内転**

ポイント：

あまり大きな力は発揮しない。

エクササイズ例：

エクササイズは大胸筋の共同筋として。