

9、アームカール

主働筋：上腕二頭筋、協働筋：上腕筋・腕橈骨筋



<肘を少し曲げる>

肘を軽く曲げることによって、関節を保護しつつ、筋肉に負荷をかけることができます。

1) 構え

- ①ダンベルを握って直立し、腕を伸ばし体側に付ける
- ②足幅は肩幅よりやや狭めにし、つま先は少し外側にする
- ③背筋をまっすぐにして体幹を固定する
- ④足裏全体でバランスを取り、前を見る
- ⑤ダンベルを外側に回（回外）し、正面に向け、肘を少し曲げる（ダンベルを持つ際は、手のひらが上を向くようにする）

<ポイント>

肘を少し曲げる

<注意点>

負荷がかかるように、肘を完全に伸ばし切らない

2) 動き

- ①前腕の外側と手の甲を直線にして、手首を固定する
- ②肘を曲げて、少しだけ前に出しながらダンベルを上げる（3秒かけて息を吸いながら行う）
（手首はまっすぐに保つ）
- ③ダンベルを肩の高さ（鎖骨の前）まで持ってくる
- ④こらえながら下す（3秒かけて息を吐きながら行う）

<ポイント>

下したとき、肘を少し曲げる

<注意点>

下げたときに、肘を伸ばし切らない

肘・肩の動き過ぎに気を付ける