

11月29日 三重子、うしろの下肋域が、という。

まず側臥で脚押し、ふくら押しをさんざんやった。  
そのうち、下肢では動かなくなって、上腕三頭筋に移る。  
さて、と、昨日の経験を基に、張力を出すべく、腕上げのフォームにした。



みどりは反射点。  
とてもいい。

考察

きのうは伏臥で上腕三頭筋を使おうとしたが、最初は良く効かなかった。  
これも今日とおなじで、腕上げに切り替えたならよく効いた。  
そして、上腕二頭筋のときも同じ現象で、張力出るとき効果がある。  
さらに、上腕二頭筋をひねるようにする時だけ効く場合がある。  
胸筋から張力が生じるように、である。  
実は、前から”鎖骨筋膜”と呼んでいたとこで(解剖学では三角筋膜)、その使い方がである。

、