

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

基本編

☆今回のプッシュアップ（腕立て伏せ）で主に鍛えられる筋肉

大胸筋（だいきょうきん）

三角筋（さんかくきん）

上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）

胸の筋肉

肩の筋肉

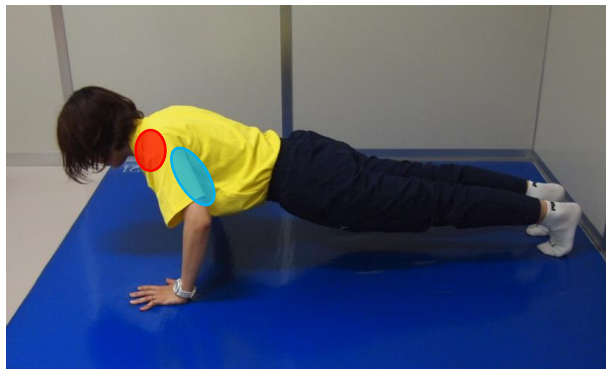
腕の筋肉

10回を2セット
ほど行いましょう。

①

②

③



両手を肩幅より少し開いて、足はつま先を床につきます。
※腰を反らせないように頭からかかとまでを意識します。

姿勢を崩さないよう意識しながら、肘を曲げておろします。

おろせるところまでおろしたら肘を伸ばして①の姿勢に戻します。
※腰を反らせないようにしましょう。

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団