

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

らくらく編

☆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。

無理せずゆっくりと行いましょう。まずは、膝をついて試してみてください。

①



②



③



両手を肩幅より少し開いて床につき、膝を曲げ床につきます。
※腰を反らせないように頭から膝までを意識しましょう。



姿勢を崩さないように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。