

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

上級編

☆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）

胸の筋肉

三角筋（さんかくきん）

肩の筋肉

上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）

腕の筋肉

10回を2セット
ほど行いましょう。

基本編のプッシュアップ（腕立て伏せ）が簡単で、難易度を上げたいと感じた方はデクラインプッシュアップを試してみてください。イスや台を利用しますので、安定したものを用意してください。

①



つま先をイスや台の上に置き、通常のプッシュアップの姿勢をとります。
※腰を反らせないように頭からかかとまでを意識します。

②



基本は通常のプッシュアップと同じですが、腰が反りやすくなるので注意しましょう。
※腹筋に力を入れましょう。

③



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