

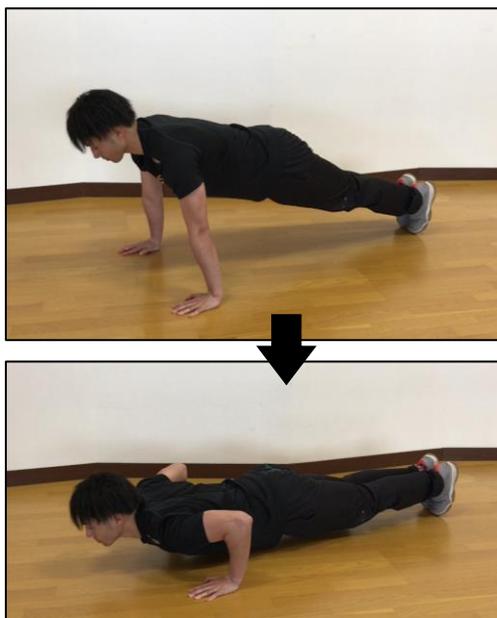
第3回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年6月12日（金）
ホームページ掲載日：令和2年6月12日（金）

《 胸部のトレーニング 》

1. プッシュアップ（腕立て伏せ）

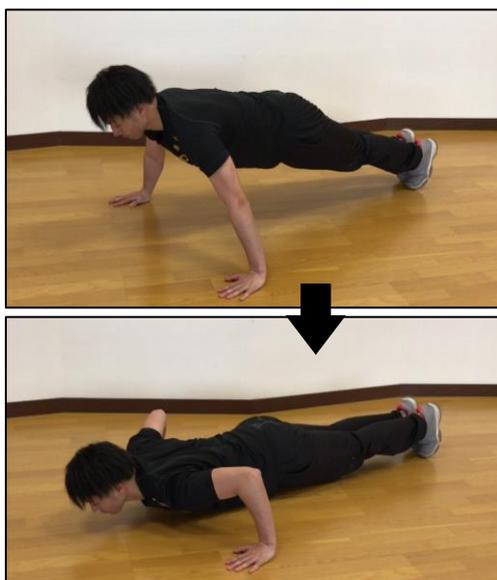
自重を使って上半身を鍛える筋力トレーニングの一つです。
胸を鍛えると同時に、肩、腕、体幹を鍛える効果もあります。



【方法】

1. 腕を肩幅より少し広めに開き、体をまっすぐにのばし「左右の手」、「揃えた足」の3点でキープする。（負荷を下げる場合は膝をつき4点で支える）
2. 視線は1メートル先を見て、腰を反らないようにゆっくりと、息を吸いながら体を下げ、息を吐きながら体を持ち上げる。
3. 1回を3秒かけて行い、腕は脇の角度が45°～60°になるように畳む。（力んで呼吸を止めるのはNG）
4. 10回を3セット程度行う。

2. ワイドプッシュアップ



【方法】

1. 通常のプッシュアップよりも手幅を20cm程度広くスタートポジションをとる。
2. 体をまっすぐにのばし「左右の手」、「揃えた足」の3点でキープする。（負荷を下げる場合は膝をつき4点で支える）
3. 通常のプッシュアップ同様の方法で10回を3セット程度行う。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。