



家でできる！ 単体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678

<https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（金）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

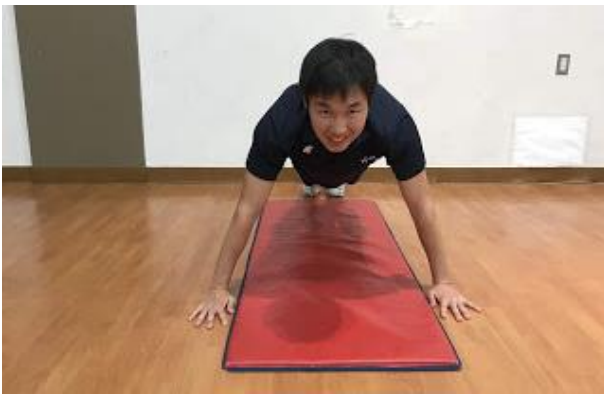
（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

自宅で出来る簡単トレーニング「腕立て伏せ」①

何となくやり方のイメージがつく方が多いかと思いますが、姿勢を再確認して正しくトレーニングをしましょう。自重トレーニングなので、ご自身のペースで構いません。ちょっときついなと感じるくらいがベストです。出来る方は回数・セット数を増やしてください！

・ノーマルプッシュアップ

主に鍛える箇所：大胸筋（胸回り） 大きい箇所の筋肉を鍛えることで基礎代謝を向上し太りにくい身体づくりをします。



①手の位置は肩幅より拳一つ開きましよう。手の位置は肩のライン上に置きましょう。



②腰が浮かないよう、身体のラインをまっすぐにしましょう。



③肘を曲げて胸を床に近づけます。できるだけ肘が90度になるまで曲げましょう。限界まで下げたら一度、停止し、ゆっくり身体を持ち上げます。これを8回×3セット繰り返します。



※きつい方は膝をついたまま同じように行いましょう。



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝