



家でできる！簡単体操！！

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。）

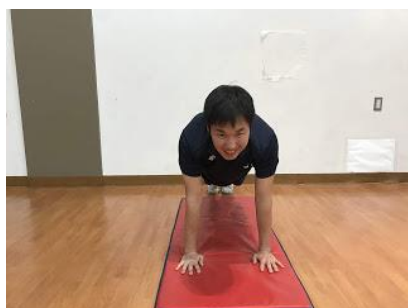
自宅で出来る簡単トレーニング「腕立て伏せ」②

何となくやり方のイメージがつかない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！



週1回
お届け
します。

湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝



・ナロープッシュアップ

主に鍛える箇所：上腕三頭筋（腕の後ろ）
 二の腕の引き締めになります。

- ①手の位置は肩幅と同じか、狭く開きましょう。
- ②手の位置は肩のライン上に置きましょう。
- ③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。
- ④脇を締め肘を曲げ、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。
- ⑤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。
- ⑥これを8回×3セット繰り返します。



・リバースプッシュアップ

主に鍛える箇所：上腕三頭筋（腕の後ろ）
 三角筋（肩周り）

三角筋を鍛えることで肩周りのケガ・肩こり予防につながります。

- ①安定した椅子、ベンチ等を用意します。
- ②手の位置は肩のライン上に置きましょう。
- ③かかとを床に付け、身体のラインをまっすぐにしましょう。
- ④肘を曲げ身体を床に近づけます。できるだけ肘が90度になるまで曲げましょう。
- ⑤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。
- ⑥これを8回×3セット繰り返します。

