

●おうちでかんたん筋トレ②●

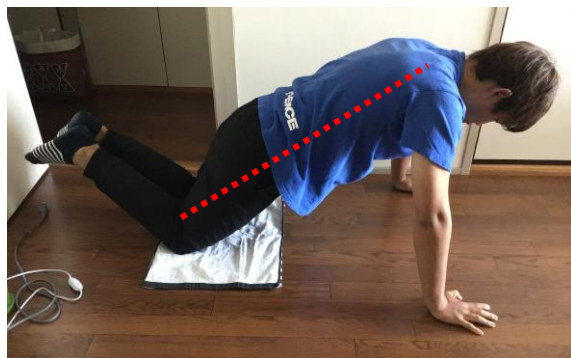
腕立て伏せは1回もできないんです…というあなた！やり方次第でキツくしたり、やさしくしたりできるの知ってました？
今回は、どなたでもできる方法をご紹介します。ポイントをおさえて効果的なトレーニングをしましょう！

【腕立て伏せ】

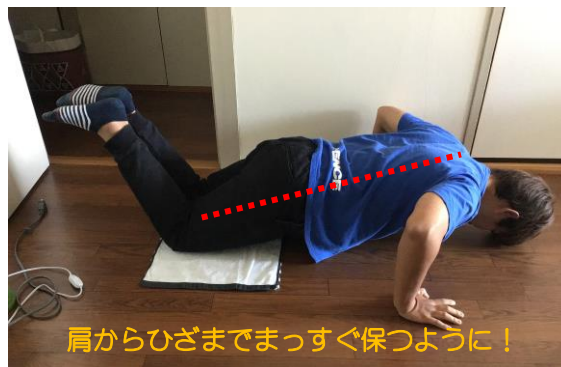
腕立て伏せは、大胸筋（胸）や上腕三頭筋（二の腕）の筋肉をメインに鍛えることができます。さらに、肩や背中、体幹も使うため、きれいな正しい姿勢をつくることができます。姿勢の良い人を見ると、若々しく見えますよね！

..... 正しいやり方

スタート時の姿勢



ひじを曲げたとき



- ① 両ひざを床につけます。
※ ひざが痛い時は、厚手のタオルかクッションを敷いてください。
- ② 手の幅は肩幅より手のひら1～3個左右に広くします。
- ③ 目線は真下か斜め前を向きます。

- ④ 息を吸いながら、ゆっくりと**上半身全体**を床に近づけます。
- ⑤ 胸を床から5cm くらいのところまで下ろしたら、息を吐きながら元の姿勢へ戻る。



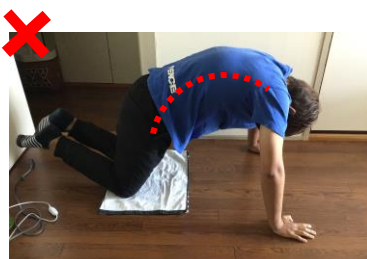
very easy

上記がきつい場合は、ソファなど手を高い位置にしてみましょう。
※手の位置が高くなるほど負荷が軽くなります。

..... 間違ったやり方



※お尻がさがると腰を痛める。



※お尻が上がりすぎると肩を痛める。



※お尻の位置が高く、ひじだけ曲げているためひじと肩を痛める。