

第24回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年3月25日（金）
ホームページ掲載日：令和4年3月25日（金）

《 上腕のトレーニング 》

上腕二頭筋は力こぶをつくった際にもり上がる部分で、上腕三頭筋はその裏側に位置します。男性にとっては太い腕が憧れであるのと同時に、女性にとってはひきしまった細い腕が憧れでしょう。

今回は自重（自分の重さ）を使ったトレーニングにチャレンジしてみましょ！！！やってみると意外にキツイ・・・。

1. チェア・リバーズ・プッシュアップ



【方法】

1. 椅子の座面の両端を持ち、脇を締め両腕、両脚を伸ばして身体を支えます。
2. この状態から、脇を締めたまま肘を曲げて腰が床につくくらいまで、ゆっくりと身体をおろしていきます。
3. 肘を伸ばすように腰を上げていき、スタートポジションへ戻ります。
4. これを10回×2セット行います。
5. 伸ばした腕をゆっくりと曲げていき、自分の身体の重さを実感しましょう。

**脇を締めながら
肘を曲げていきましょう!!**

2. トライセップ・スタンディング



**ゆっくり行うことが
ポイントです!!**



【方法】

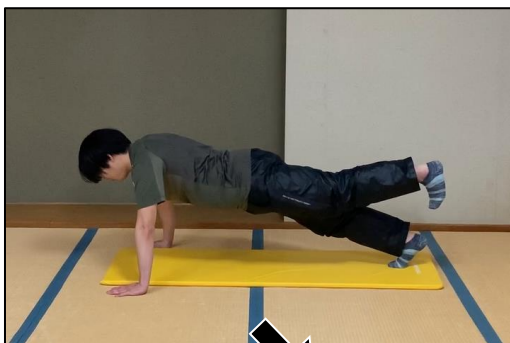
1. 身体の左側を床にして横になり、左肩と床の間に右手を置きます。
2. この状態から、右肘を（空間的に）固定したまま、腕をゆっくり伸ばしながら上体を起こしていきます。
3. 腕が真っ直ぐになるまで伸ばしきったら、ゆっくりと元のポジションへ戻ります。
4. 両脚は床についていてOKです。
5. これを左右10回×2セット行います。
6. 上腕三頭筋を意識しながら行いましょう。

《 胸のトレーニング 》

大胸筋は上半身の中で最も大きな筋肉です。腕力などを含む上半身の力を最大限に発揮するための最重要パーツであると言われています。

そんな大胸筋を鍛える代表的なトレーニングがプッシュアップです。今回は負荷の高いプッシュアップを2つ紹介します。

3. ワンレック・プッシュアップ



【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢をつくり、両手は肩幅より広く床につき、左脚を腰の高さまで上げます。
2. この姿勢から、胸・腰・膝・足首を一直線に保ったまま、腕立て伏せをします。
3. 胸が床につく位置まで身体をおろしたら、元の位置へ戻ります。
4. 反対側も同様に行います。
5. これを左右15回×2セット行います。
6. 身体をおろすときに息を吸い、身体をあげるときに息を吐きましょう。

**胸・腰・膝・足首を
一直線に保ったまま行いましょう!!**

4. ハンドクラップ・プッシュアップ



【方法】

1. 通常の腕立て伏せの姿勢から、フィニッシュポジションまで深く腕をたたんでいきます。
2. この状態から、両手でジャンプするように身体を浮かせて、その一瞬で拍手をします。
3. 上手に肘でクッションをつくり、身体を安定させ止めてから、また肘を折りたたんでいきます。
4. これを10回×2セット行います。
5. 速く動かすことでさらに負荷を高めることができます。

**ジャンプ時・着地時に
肘を上手に使いましょう!!**

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。