

# 第11回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年9月24日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年9月24日（金）

## 《 腕と肩のトレーニング 》

今回は肩凝りの解消・予防に繋がる腕と肩のトレーニングを紹介します。

肩凝りを解消するには様々な方法がありますが、肩・腕周りの筋肉をつける事によって、凝らない肩を身に付けることも重要です。ぜひチャレンジしてみてください！

### 1. リバースハンドプッシュアップ



#### 【方法】

1. 腕立て伏せの体勢をとります。
2. 手は肩幅に開き、手の指先の角度がハの字になるように外側に向けます。（左図）
3. この状態から腕立て伏せを行います。
5. これを15回×2セット行います。
6. できるだけ身体を1直線にキープできるよう意識しましょう。

### 2. ヒンズープッシュアップ



#### 【方法】

1. 腕立て伏せの体勢をとります。
2. 手は肩幅より拳1つ分広く取ります。
3. 手の指先の角度がハの字になるよう内側に向け、お尻を上突き上げます。（左図）
4. この状態から腕立て伏せを行い手の間を胸が通過したら（左図）身体を反らし、肘を完全に伸ばします。（左図）
5. 肘が伸びきったら、腕を曲げながら元の位置へ戻ります。
6. これを10回×2セット行います。

### 3. バイクプッシュアップ



#### 【方法】

1. 腕立て伏せの体勢をとります。
2. 手は肩幅より拳2つ分広く取りま  
す。
3. 手の指先の角度が八の字になるよ  
う内側に向け、お尻を上突き上  
げます。(左図)
4. この状態から、頭を手の位置へ近  
づけるように肘を曲げていきま  
す。(左図)
5. 限界まで曲げ終わったら、腰を落  
とさず肘を元の位置へ戻しま  
す。
6. これを10回×2セット行います。
7. 横から見ると手の位置より頭が  
前方に出ないように行いませ  
う。

### 4. ブランクヒップレイズ



#### 【方法】

1. 腕立て伏せの体勢をとります。
2. 手は肩幅に開きます。
3. 手の指先の角度が八の字になるよ  
う内側に向け、お尻を上突き上  
げます。(左図)
4. この状態から、身体が一直線とな  
るように、頭を前方に、腰を床の  
方向へ落とします。(左図)
5. これを10回×2セット行います。
6. 腰を上げた時に目線は太ももあ  
たりを見るよう意識しましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。