

# 第1回『自宅でできる運動』のご紹介

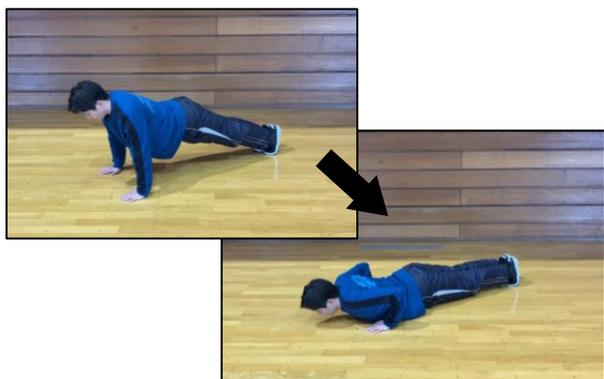
Facebook投稿日：令和3年4月23日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年4月23日（金）

## 《 腕のトレーニング 》

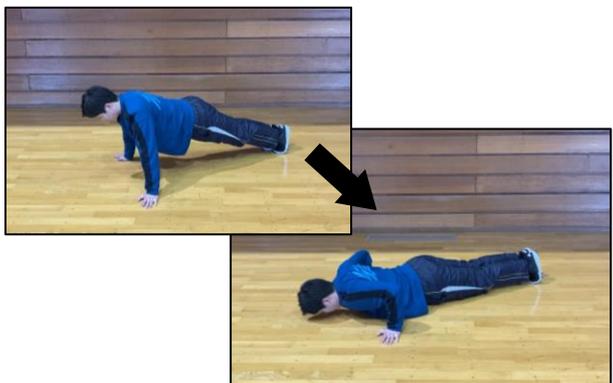
今回はトレーニングの基本である3種類の「プッシュアップ」を行います。

新冠町役場Facebookでは上記トレーニングをノーカットで配信しておりますので、そちらも見ながら挑戦しましょう！

### 1. プッシュアップ 3種 【方法】



1. 通常のプッシュアップを行います。  
視線を前に向けるよう意識し、10回行います。  
体幹部分に意識を集中させ、スムーズな動きで行いましょう。



2. 終了後、インターバルをとらずに「ワイドプッシュアップ」を行います。  
通常のプッシュアップより、手幅を20cm程度広げてプッシュアップ同様10回行います。  
通常のプッシュアップに比べ、大胸筋に強い刺激を与えられます。



3. 最後に、インターバルをとらずに「ナロープッシュアップ」を行います。  
通常のプッシュアップより手幅を狭めて同じく10回行います。  
通常のプッシュアップに比べ、上腕三頭筋へ強い刺激を与えられます。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。