

第1回『自宅でできる運動』のご紹介

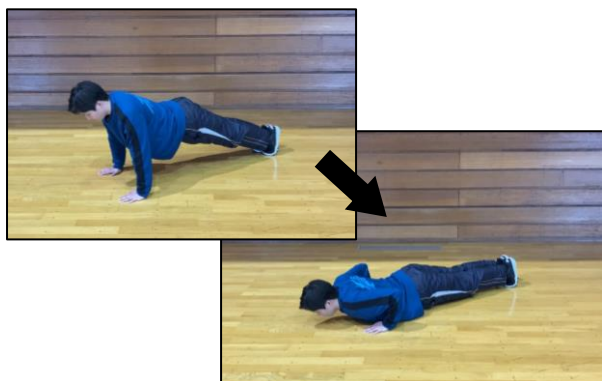
Facebook投稿日：令和3年4月23日（金）
ホームページ掲載日：令和3年4月23日（金）

《 腕のトレーニング 》

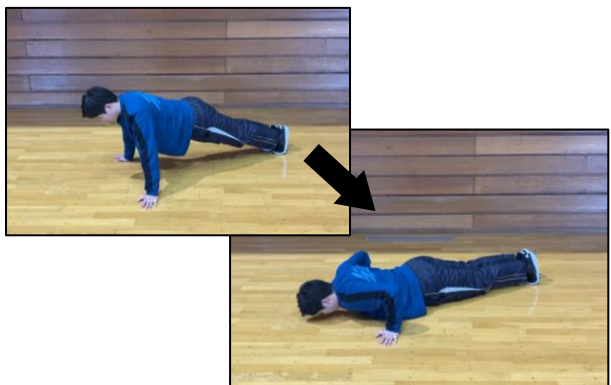
今回はトレーニングの基本である3種類の「プッシュアップ」を行います。

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。
目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。