

## 第3回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年8月26日（金）  
ホームページ掲載日：令和4年8月26日（金）

### 《 腕のトレーニング 》

今回は腕全体のトレーニングを行います。肩周りを鍛えることで肩凝り解消の効果が期待でき、前腕を鍛えることで握力向上が期待できます。たくましい腕を手に入れる為、一緒にトレーニングを行いましょう！

#### 1. ナロープッシュアップ

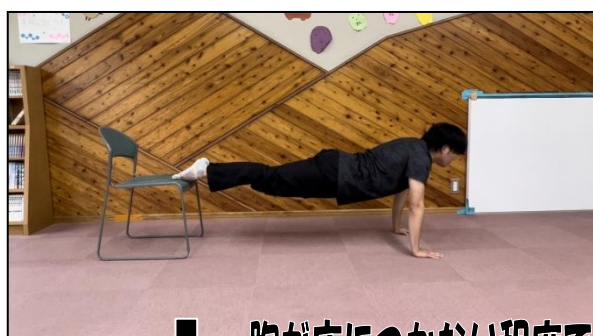


#### 【方法】

1. 腕立ての体勢を作ります。
2. 胸の前で両手の親指と人差し指同士をくっつけダイヤモンドの形を作ります。
3. その体勢で腕立てをします。
4. 胸が床につかない程度まで上半身を落としたら、1秒間キープします。
5. その後素早く元の体勢に戻ります。
6. これを15回2セット行います。
7. より負荷をかけたい方は身体を下げてキープする時間を増やして行いましょう。

#### 2. デラクインプッシュアップ

ナロープッシュアップに比べ自重がよりかかる負荷の高いトレーニングとなります。



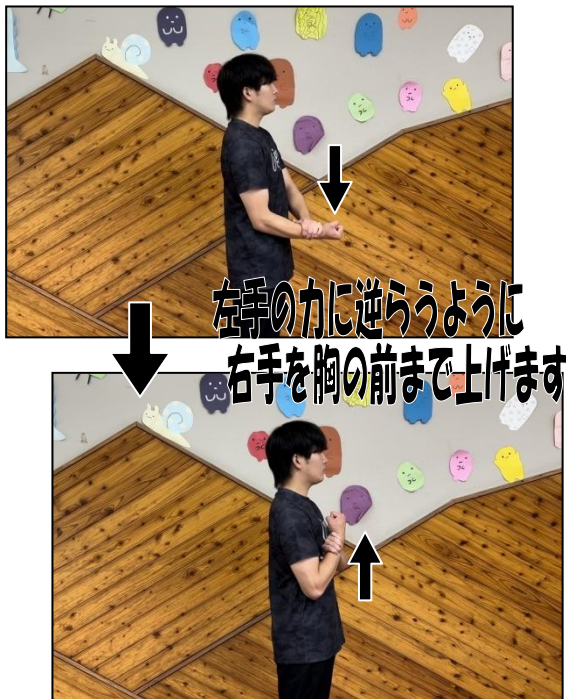
↓ 胸が床につかない程度で  
1秒間キープします



#### 【方法】

1. イスなど高さがあり動きにくい台を用意しましょう。
2. つま先をイスに乗せます。
3. 肩から真下の位置に手を付き、身体を一直線にします。
4. 目線は1m先の床を見て、ゆっくりと肘を45度に曲げ、胸を床に近づけます。
5. 胸が床につかない程度まで上半身を落としたら、1秒間キープします。
6. その後、元の体勢に戻ります。
7. これを15回2セット行います。

### 3. パームカール



#### 【方法】

1. 右手の拳を握り手の甲を下に向けま  
す。
2. 肘を90度に曲げ身体の側面にくっ  
つけます。
3. 左手で右手首を握ります。
4. 左手は常に下に力を加えます。
5. 左手の力に逆らうように、右手を胸  
の前まで上げます。
6. そこから右手の力を抜かずにゆっく  
りと下に降ろします。
7. これを左右15回×2セット行いま  
す。

### 4. ドルフィンプッシュアップ



#### 【方法】

1. 腕立ての体勢を作り、肘を床に付け  
ます。
2. この状態から限界までお尻を上に突  
き出し、胸が床に付かない程度まで  
上半身を落としたら2秒間キープ  
します。
3. これを15回2セット行います。
4. お尻を上げる際はお尻～首までが一  
直線、目線は自分のつま先を見るよ  
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。