

## 【15\_リバースプッシュアップ】筋力トレーニング



- ・二の腕や背中を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、両手で座面の横側(後ろの方)を持ち構えましょう
- ・身体の後方で、肘の曲げ伸ばしを繰り返します
- ・余裕がある場合は、肘を曲げる際にお尻を椅子の下に降ろし、肘を伸ばす際にはお尻を椅子に戻す動作を繰り返します
- ・さらに余裕がある場合は、お尻を下に降ろしたまま肘の曲げ伸ばしを繰り返すことでより強度を高めます



余裕がある場合、お尻を降ろす