

【14_プッシュアップ】筋力トレーニング



- ・胸、腕を中心に上半身を鍛えます
- ・両手で椅子を持ち、肘を伸ばしたら、椅子から足を軽く引いて構えましょう
- ・体の前側で肘の曲げ伸ばしを繰り返します
- ・腰が反らないように注意し、お腹や背中にも力を入れて行いましょう
- ・強度を下げる場合は、足と椅子の位置を近づけ、肘の曲げ幅を小さくしましょう
- ・余裕がある場合は、足を遠くに引き、肘を深く曲げるようにすることでより強度を高めます

