【48_座位プッシュアップ】筋力トレーニング

・上半身の力を鍛えます

・椅子や机などを準備しましょう

・椅子の前の方に座り、足を腰幅程度に開いて構えましょう

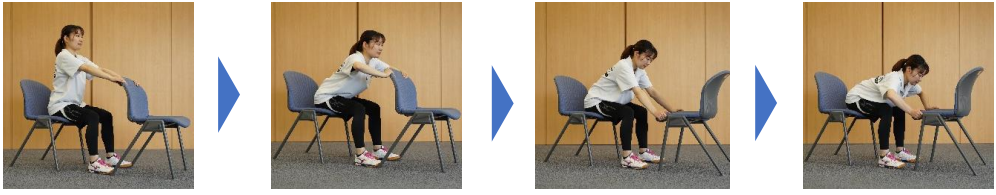
・両手で椅子の背もたれや机を持ち、身体の前側で肘の曲げ伸ばしを繰り返すことで上半身の力を鍛えます

・お腹の力が抜けないように、また腰が反らないように注意しましょう

・強度を下げる場合は、身体の近くで肘の曲げ伸ばしを行いましょう

・余裕がある場合は、身体と椅子や机の距離を離すことでより強度を高めます

・椅子を使う場合、椅子の座面を持ち、低い位置で行うことで更に強度を高めます



強度を上げる場合