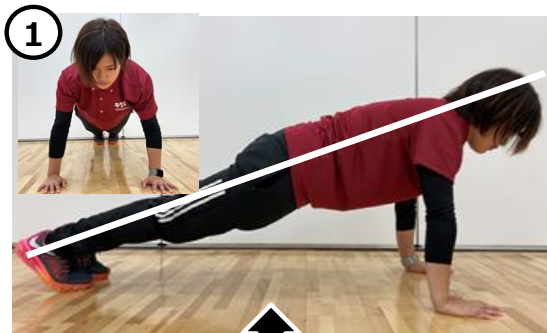


基本の筋力トレーニング上半身

～胸周り強化編～

どんなスポーツを行なうにも**カラダを強くしておく**ことは**技術の向上**や**ケガ予防**に繋がる重要なことです！
カラダを強くする方法の1つである筋力トレーニング！**胸周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！
上半身を占める大きな筋肉、動力としても重要な胸の筋肉をしっかり鍛えましょう！

【 プッシュアップ 】 強化部位：大胸筋・三角筋・上腕三頭筋



やり方

①肩幅より少し広めに両手を床につき
足を伸ばして腕とつま先でカラダを支えます
目線は斜め前を見るようにします
※この時頭からつま先まで一直線になるように
お腹とお尻にしっかり力を入れましょう！

②肘を曲げながらゆっくりカラダを下げます
床に付かない所まで下げたら1秒間キープして
床をしっかり押して元の位置に戻ります

※下す時に息を吸い、上げる時に息を吐きます
下げる時3秒、上げる時2秒カウントのリズム
で行ってみましょう！

◆10回～20回を3セットおこないます！
つま先で支える事が難しい場合は膝を付いた
状態から始めてみましょう！



【 より胸に効く！ワイドプッシュアップ 】 強化部位：大胸筋・三角筋・上腕三頭筋



やり方

①肩幅より2倍の広さで両手を床につき
足を伸ばして腕とつま先でカラダを支えます
目線は斜め前を見るようにします
※この時頭からつま先まで一直線になるように
お腹とお尻にしっかり力を入れましょう！

②肘を曲げながらゆっくりカラダを下げます
床に付かない所まで下げたら1秒間キープして
床をしっかり押して元の位置に戻ります

※下す時に息を吸い、上げる時に息を吐きます
下げる時3秒、上げる時2秒カウントのリズム
で行ってきましょう！

◆10回～20回を3セットおこないます！
つま先で支える事が難しい場合は膝を
ついた状態から始めてみましょう！

