

～陸上競技のトレーニング（跳躍編③）～

陸上競技跳躍選手向けの上半身トレーニングです。
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

【エレベテッド・プッシュアップ】



やり方

- ①イスやベンチに足を乗せて、両手を地面に置く
- ②両手を肩幅より少し大きく開く
- ③お尻とお腹に力をいれて、体幹を固める
- ④肘をゆっくり曲げて、胸を地面に近づける
- ⑤両手で地面を一気に押し、元の位置に戻す
- ⑥10～20回を2～3セット繰り返す

効果

- ①大胸筋・上腕三頭筋・前鋸筋の筋力向上
- ②上肢のパワー向上

【プローン・フロア・エンジェル】



やり方

- ①うつ伏せに寝転がる
- ②肘と肩を直角に曲げる
- ③頭はそのまま、両腕を地面から浮かす
- ④両手をゆっくり上に伸ばし、ゆっくり元に戻す
- ⑤背中や腰が反らないよう注意する
- ⑥10回を2～3セット繰り返す

効果

- ①肩甲帯の安定性向上
- ②肩関節のモビリティ改善

