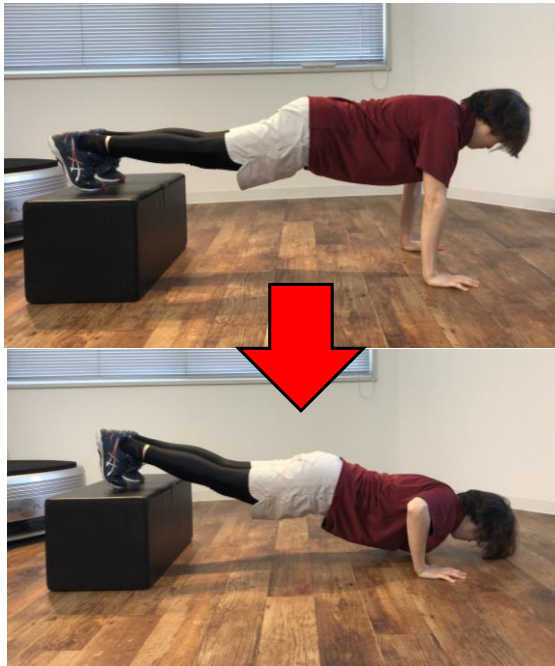


自重トレーニング（上半身）

アスリート向けの上半身強化トレーニングです。
自体重を使ったトレーニングなので、お家でも行うことができます。

エレベテッド・プッシュアップ



やり方

- ①30～50cmほどの高さの台に足を乗せ、腕立て伏せの姿勢を作る
- ②ゆっくりと胸を地面に近づけ、素早く腕を伸ばす

○回数：5～10回3～5セット

ポイント

- ・お尻とお腹に力を入れて、腰が落ちないようにする！

パイク・プッシュアップ



やり方

- ①腕立て伏せの姿勢をつくり、お尻を持ち上げ身体をくの字にする
- ②足幅を広くして、頭を地面に近づけながら腕を曲げ、手で地面を押して元の位置に戻る

○回数：5～10回3～5セット

ポイント

- ・肘が横に開かないように注意しよう！

