

～ロッククライミング上半身トレーニング～

押す・引く動作の基礎体力を上げる自重トレーニングです！

【プッシュアップ】



やり方

- ①肩の下に手を置き、頭からくるぶしまで直線を保ちます
 - ②肩甲骨を内側に寄せ肘を曲げます
 - ③胸を使う意識で肘を伸ばしましょう
- 10回を3セット行いましょう

効果

- ・大胸筋、上腕三頭筋の筋力向上
- ・体幹の維持安定性

【スタンディングローイング】



やり方

- ①チューブもしくは重りを持ちます
 - ②腰は真っ直ぐを保ち、上半身を倒します
 - ③肩甲骨を内側に寄せて、腕を引きます
- 10回を3セット行いましょう

効果

- ・背中、腕、肩後部の筋力向上
- ・体幹の維持安定性

