

～陸上競技のトレーニング（短距離編③）～

陸上競技短距離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！

【 サイドトゥサイド・プッシュアップ 】



やり方

- ①うつ伏せになり、手を肩幅より大きく広げる
- ②腕を伸ばし、頭からお尻まで一直線にする
- ③片側どちらかの手の方に胸を近づける
- ④元に戻し、反対側も同様に行う
- ⑤10～20回を2～3セット繰り返す

効果

- ①大胸筋・上腕三頭筋の筋力向上

【 エレベテッド・パイク・プッシュアップ 】



やり方

- ①地面に手をつき、イスの上に足を乗せる
- ②手を肩幅程度に開き、イスに近づける
- ③身体をくの字にさせる
- ④肘を曲げて、頭を両手の間に下ろす
- ⑤肘を伸ばし、元に戻る
- ⑥5～10回を2～3セット繰り返す

効果

- ①三角筋前部・上腕三頭筋の筋力向上

