

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! 7

週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第7回

プッシュアップ (膝つき)

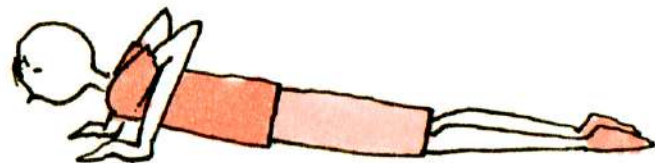
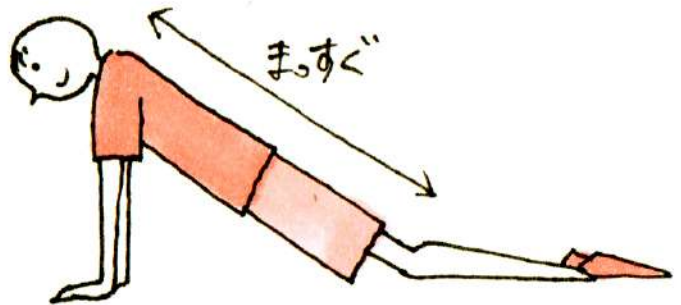
<やり方>

3秒かけて下ろしてすばやく床を
押します。

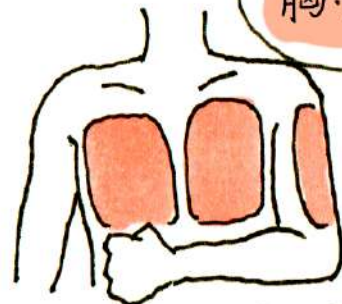
10回3セットを目標に頑張りましょう!
慣れてきたら回数を増やしてみましょう!

<動きのポイント>

- ★動作中背中から膝まで直線にしましょう。
- ★胸を床にできるだけ近づけましょう。
- ★手の親指側で床を押します。
- ★息を吸って下ろして、吐いて上げます。
- ★肩はすくめずに首をながくして行いましょう。



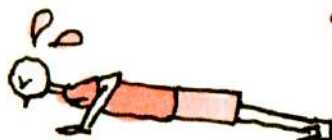
ターゲットは
「胸・上腕三頭筋」



アレンジ①

膝をあげて

膝つきと同じように意識してみよう! 背中からかかとまですくまなく!!



アレンジ②

ゆっくり動かす

各8秒かけて上下に動かします。体幹強化をプラス!!

