

はつらつ！ 元氣へ一歩

日本柔道整復師会

④④

腕立て伏せは、腕の筋肉と胸の筋肉を鍛えるトレーニングです。一般的にはうつぶせの状態から全身の体重を両手と両つま先の4カ所で支えています。しかし、ここでは両ひざをつき、無理なくできる腕立て伏せ運動を紹介します。

腕立て伏せは、地面についた手幅によって鍛えられる筋肉が異なります。

【方法】①四つんばいになり、両手は肩幅に広げ、指先を前に向け、足首は持ち上げておきま



①

・無理なくできる腕立て伏せ

す。この姿勢で腕立て伏せを10回行います。この方法は、上腕三頭筋と呼ばれるひじから上の筋肉を鍛える効果があります②両手の指先を外側に向け、肩幅より広げて腕立て伏せを10回行います。

この方法は、大胸筋と呼ばれる胸の筋肉を鍛える効果があります。はじめのうちは無理をせず、できる回数を行ってください。(文は日本柔道整復師会員の萩原俊幸氏)



②

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>