

自重トレーニング 5. たくましい腕を作り上げるナロー・プッシュアップ



鍛えられる部位

- 上腕三頭筋
- 三角筋(肩の筋肉)
- 大胸筋

『ナロープッシュアップ』の正しいやり方

1. 肩幅よりも狭い手幅で両手を床に付く
2. 両足は肩幅くらいに開いて、床に付ける
3. ゆっくりと息を吸いながら、肘を曲げていき、上体を伏せていく
4. 手に胸が付く手前のところまで下がったら、ゆっくりと元に戻していきます。

これを繰り返します。目安は10回3セット以上です。

『ナロープッシュアップ』の効果高めるコツ

- 背筋を真っ直ぐに、反らないように姿勢に気を付けましょう
- 手幅を狭めるほど、上腕三頭筋への負荷が高まります
- 手首を痛めないように腕立て伏せに慣れてから行いましょう
- 壁を押すイメージで取り組むと効果的です
- 慣れるまでは身体から腕が離れないように意識してみてください