

## 自重トレーニング 7. 上腕三頭筋をバキバキにするリバース・プッシュアップ



鍛えられる部位

- 上腕三頭筋

『リバースプッシュアップ』の正しいやり方

- 1.ベンチや椅子、階段の端に肩幅程度に両手を置く
- 2.そのまま少し俯きながら腰を下げていく
- 3.お尻が床につく寸前に肘を伸ばすように上体を起こす

これを繰り返します。目安は15回3セット以上です。

『リバースプッシュアップ』の効果を高めるコツ

- 背中を丸めて行うとより効果的です
- ベンチには、親指だけ乗せて、残り4本の指はベンチの上から外しておきましょう
- 勢いをつけて上体を起こさないようにしましょう
- 足の伸ばし方で負荷が変わります。高負荷を求める方は足を伸ばしてトレーニングしてみてください