

自重トレーニング 3. 大胸筋を鍛えられるノーマルプッシュアップ



鍛えられる部位

- 胸筋(上部)
- 上腕三頭筋(二の腕の部分)

『ノーマルプッシュアップ』の正しいやり方

- 1.手幅は肩幅よりほんの少し広めにとる
- 2.足を軽く開き、肩から足首まで一直線をキープ
- 3.肘を曲げて、上体を倒します
- 4.床に胸が付くギリギリまで、倒し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 20 回 3 セット以上です。胸筋に負荷がかかっているイメージを持ちながら、一回一回を丁寧にこなしてください。

『ノーマルプッシュアップ』の効果を高めるコツ

- 体勢を崩さないように気を付けましょう。左右非対称の胸筋になってしまいます
- 肩幅よりも少し外側に両手を置くと、胸に効きやすくなります
- 吸って、吐くの腹式呼吸も忘れずに
- 翌日の筋肉痛に備えて、少しずつ高負荷をかけていきましょう