

自重トレーニング 6. Gackt が実践するデクラインプッシュアップ



鍛えられる部位

- 上腕三頭筋
- 大胸筋
- 僧帽筋

『Gackt 流プッシュアップ』の正しいやり方

1. 椅子を2脚用意する
2. 片足ずつ乗せ、腕立て伏せの形を作る
3. 両手の幅を肩幅2個分ほど開け、右手の中指を4時、左手の中指を8時の方向に向ける
4. 床につかないギリギリまで体勢を落とす
5. そのまま、地面を押すように体を持ち上げましょう
6. この動作を20回繰り返す
7. インターバル(30秒)
8. 残り2セット行う
9. 終了

Gackt 流デクラインプッシュアップの目安は、20回 × 3セット。大胸筋への刺激を意識して取り組みましょう