

メディカルフィットネス通信 vol. 4

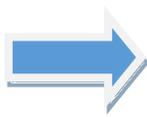
—自宅でもできるセルフトレーニング—

○ 腕立て伏せ ○

<腕立て伏せ> 効かせたい部位：胸 / 効果：代謝アップ・バストアップ

①膝をつき、両手を肩幅より大きく広げて
少しハの字に開きます

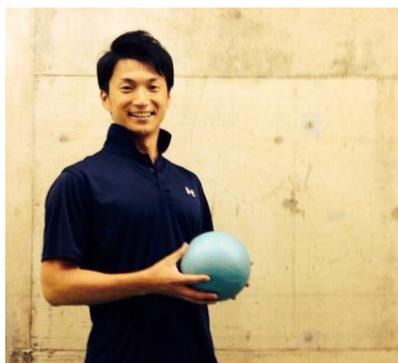
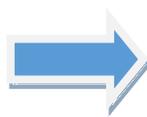
②胸を開き、肩甲骨を寄せるイメージで
ひじを曲げていきます



<二の腕に効かせる腕立て伏せ> 効かせたい部位：二の腕 / 効果：二の腕シェイプアップ

①膝をつき、両手を肩幅に広げて
少し逆ハの字に開きます

②ゆっくりとひじを曲げていきます



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生