

3、プッシュアップ（膝立）

主働筋：大胸筋、協働筋：上腕三頭筋・三角筋前部



<肘を少し曲げる>

肘を軽く曲げることによって、関節を保護しつつ、筋肉に負荷をかけることができます。

1) 構え

- ①膝を立て、四つん這いになる
- ②手幅は肩幅より手の平一つ分外側にする
- ③肘を軽く曲げ、指先は少し内側にして、床につける
- ④胸を張って肩甲骨を寄せ、背筋をまっすぐにする
- ⑤視線は斜め前方で、床を見る
- ⑥体重を前にかけるようにして、肘を少し曲げる

※手と膝までの距離で負荷の強さを調整する（手と膝を近づけると負荷が低くなる）

<ポイント>

肘を少し曲げる

<注意点>

肩をすくめない

2) 動き

- ①胸を張って、頭が前に出るようにして下ろす（3秒かけて息を吸いながら行う）
（上体は無理のない範囲でまっすぐな状態を保ちながら行う）
- ②バランスを取りながら、肘を少し曲げた状態まで押し上げる（3秒かけて息を吐きながら行う）

<ポイント>

手と手の間に胸がくる

<注意点>

肘が手首の真上から外れない