

4、プッシュアップ（膝附）

主働筋：大胸筋、協働筋：上腕三頭筋・三角筋前部



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。

<押し上げたとき、肘を少し曲げる>

1) 構え

- ①手幅は胸の真横から手の平一つ分外側にする
- ②手は、指先を少し内側にして、床につける
- ③胸を張って肩甲骨を寄せ、背筋をまっすぐにする
- ④視線は斜め前方で、床を見る
- ⑤床から胸を少し浮かせて、腕で支える

<ポイント>

手首の真上に肘がある

<注意点>

手の位置は胸の真横の方向から外れない

2) 動き

- ①膝を床につけたままで押し上げる（3秒かけて息を吸いながら行う）
- ②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
（膝から肩までが一直線になるように意識する。）
- ③床から胸を浮かせた状態まで、こらえながら戻す（3秒かけて息を吐きながら行う）

<ポイント>

押し上げたときに、肘を少し曲げる

<注意点>

猫背にならない

腰を反り過ぎない