

ふじしま整形外科 × Navigate

メディカルフィットネス通 vol.21

—自宅のできるセルフトレーニング—

○胸のシェイプアップ運動○

〈プッシュアップ/効かせたい部位:胸〉

①膝立ちになり、両手が肩幅の2倍になるように両手を床につきます。



②胸から床につくように肘を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

膝をつく位置が両手に近づくとも簡単に、離れると効果が上がります。



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

そうだわたる

早田 航 先生