

# 「お家」でかんたんトレーニング（胸・うで）

## トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

### 上半身（胸・うで）運動を実施する前に・・・

効率良く上半身（胸・うで）の運動を行うためには、ひじの関節を大きく動かす事が大切です。

ひじ関節の動きが小さくなると運動効果や運動効率下がります。

上半身の大きな筋肉をしっかりと運動させることで立位姿勢や歩行時の姿勢を安定させることが期待出来ます。

## プッシュアップ（ひざ着き）



## リバースプッシュアップ



プッシュアップ（ひざ着き）・リバースプッシュアップの動きは体勢以外は共通で、写真（左側）の様に体勢を決めたらひじの曲げ伸ばしをする運動です。

写真の動きが難しい場合、少しずつ体を動かし運動に慣れていきましょう。

動きに慣れてない方は胴体部分を反ってしまったり、捻ってしまうことが多いので気をつけましょう。

☆やってみよう☆

姿勢はそのまま、ひじ関節を曲げたままの状態をキープしてみましよう！

※呼吸は継続するようにして下さい。

例・・・ひじを曲げ、体を下したまま8秒停止する。

※停止する時間は自身の体力に合わせてましよう