

MUSCLE PROGRAM

自宅で筋力アップ PUSH WORKOUT HOME



▶スマホやタブレットでご覧ください

Shinwa medical fitness

INTRODUCTION



いつもShinwa medical fitness をご利用いただき誠にありがとうございます。

この度の社会事情によりジムを休館させていただくこととなり皆様には大変ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。運動不足によるストレス、疲労の蓄積など健康への悪影響もご心配されていることと思います。

この資料はご自宅で簡単に行える筋力アップ(上半身 PUSH)のエクササイズをいくつかご紹介しております。PDFですので、スマホやタブレットに保存してご覧になることをお勧めいたします。

少しでもご自宅で身体を動かし、健康増進にお役立ていただけましたら幸いです。

ホームエクササイズ スケジュール例

月	火	水	木	金	土	日
LEG	PUSH	PULL	休み	LEG	PUSH	PULL

ご自宅でできる 上半身PUSHワークアウトメニュー

自宅で器具を使わずにできる上半身のPUSH(押す)筋力トレーニングです。大胸筋や腕の上腕三頭筋、肩などを強くし、引き締まった上半身をつくります。
器具を使わない自重のトレーニングは、十分に筋肉を疲労させることが重要です。自分でできる最大の回数の3回手前を目安にするのもおすすめです。
関節に痛みや違和感がある場合は無理をせず、不快ではない範囲で実施してください。

EXERCISE	SET	REP	VARIATION
プッシュアップ	2~3	10~15	<ul style="list-style-type: none">・膝をつく(弱)・テーブルに手をつく(弱)・手の幅を狭くする(強)・足をイスに乗せる(強)
パイクプッシュアップ	2~3	10~15	<ul style="list-style-type: none">・足をイスに乗せる(強)
ウォール サイドレイズ	2~3	10~15	<ul style="list-style-type: none">・壁から遠ざかる(強)
ウォール トライセプスエクステンション	2~3	10~15	<ul style="list-style-type: none">・身体の傾斜を強くする(強)

初級:プッシュアップ+パイクプッシュアップ

中級:プッシュアップ+パイクプッシュアップ+サイドレイズ

上級:プッシュアップ+パイクプッシュアップ+サイドレイズ+トライセプスエクステンション

エクササイズ チュートリアル

EXERCISE1 プッシュアップ

主なターゲット : 大胸筋・上腕三頭筋

CHECK POINT

お腹に力をいれて腕立て伏せの体制になる。

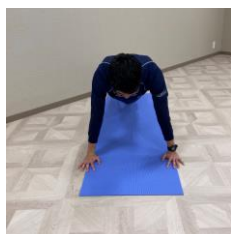
身体をまっすぐにしたまま、胸を床に近づける。

床を両手で押して、元に戻る。

脇の角度は45度程度。

10回出来ない場合は膝をつく。

手の幅を狭くすると、より大胸筋・上腕三頭筋が使われる。



エクササイズ チュートリアル

EXERCISE2 パイクプッシュアップ

主なターゲット : 三角筋前部・上腕三頭筋

CHECK POINT

腕立て伏せの姿勢になる。

手の位置を足に近づけて、身体をできるだけ立てる。

身体のを角度を保ったまま、頭を床に近づける。

床を斜めに押して元に戻る。

脇は閉じる。

足をイスに乗せて身体のを角度をきつくすると強度アップ



エクササイズ チュートリアル

EXERCISE3 ウォール サイドレイズ

主なターゲット : 三角筋中部

CHECK POINT

滑りやすいタオルを用意

壁の横に立ち肘を90度に曲げ、
タオルを挟んで寄りかかる。

壁に寄りかかりながら前腕をス
ライドさせるように上げる。

体重を乗せながらゆっくり腕を
元に戻す。

壁から遠ざかるほど強度アップ



エクササイズ チュートリアル

EXERCISE4 ウォールトライセプスエクステンション

主なターゲット : 上腕三頭筋

CHECK POINT

壁に肘と前腕をつける

壁から遠ざかり、身体を斜めにする。

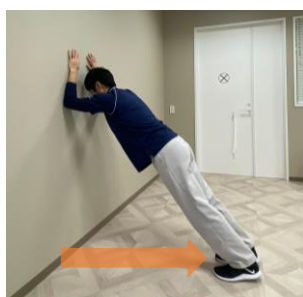
壁を押すように肘をのばす。

肘を壁に戻す。

肘の曲げ伸ばしだけで動作を行う。

脇の角度は一定を保つ。

壁から遠ざかるほど強度アップ



ADDITIONAL COMMENT



このプログラムは、シンワメディカルフィットネスの健康運動指導士が機能解剖学・バイオメカニクス・各種研究文献をベースに科学的な知見から作成しております。

ただし、その効果には個人差があり、結果を保証するものではありません。ご自身の責任において無理のない範囲でご実施ください。

必ずすべてを実施する必要はありません。ご自身の生活リズムに合わせて続けやすいエクササイズから始めてみましょう。

治療中の方は、主治医の指示に従って頂きますようお願いいたします。

このプログラムが、皆様の健康増進に貢献できますことを心より願っております。