

胸のトレーニング



プッシュアップ

FINE SPORTS
Lavita

<動作>

- ・ 壁に両手をつき肘を曲げ伸ばす。
- ※手の幅は肩幅の1.5倍。
肩の高さよりも少し下につきましょう。

<ポイント>

- ・ 肩甲骨を寄せながら行う。
- ・ ゆっくり行い、きつい場合は浅めに曲げ伸ばししましょう
- ・ 8回～12回を目安に行いましょう

