

# あるく健康ニュース 8月号

## 簡単で効果的なスロートレーニング 壁を使ってゆっくりな「腕立て伏せ」

皆さんこんにちは、皆さんの中で最近腕が細くなってきたと感じる方はいらっしゃいませんか？

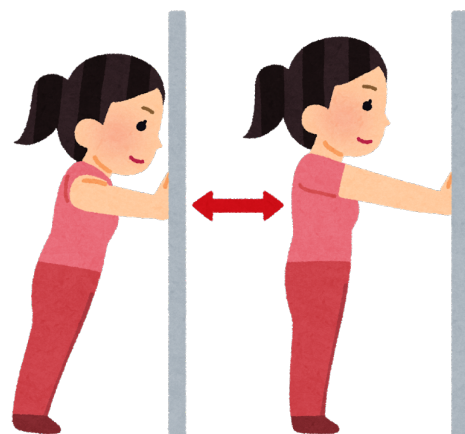
筋肉には曲げる筋肉と伸ばす筋肉があります。  
曲げる筋肉と言うのは日常生活の中でよく使う機会がありますが、  
伸ばす筋肉というのは使う機会が少なく、細くなりやすい傾向があります。  
特に二の腕の筋肉は、何かを押す動作で使われる筋肉なので衰えやすいのです。

そこで、二の腕の効果的なトレーニングが「腕立て伏せ」です。

「腕立て伏せ」と言うと大変なイメージがあると思いますが、  
今回紹介するやり方は、壁を使いしかもゆっくりした動作で行うので  
安全で効果的に行えます。

やり方は簡単です。まず壁の前に立ち肩幅に足を開きます。  
壁との距離は体調により調節してください。  
そのまま壁に手をつき、ゆっくり肘を曲げていきます。  
5秒かけて曲げて、5秒かけて戻します。  
この時に腰が退けてしまったり、  
反ったりしないように注意してください。  
体はなるべく真っ直ぐを維持するように意識してください。  
最初は3回くらいを目標にやってみましょう！

ポイントは常に腕の筋肉に力を入れながら動かすことです。  
壁さえあればどこでも出来ますので、ぜひお試しください。



5秒間↔5秒間

## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガシ ハヤト  
鍼灸師  
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)

