

腕立て伏せがきつく感じる理由とは？

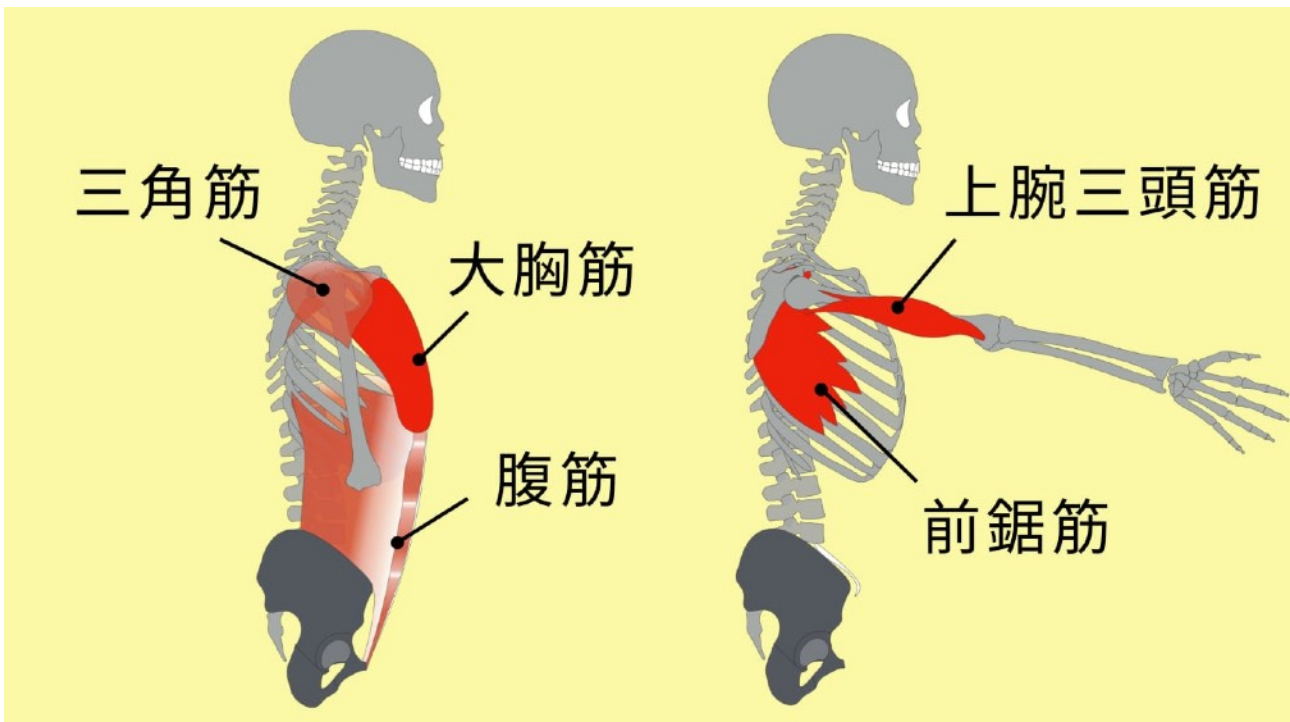
2023年4月号



腕立て伏せは、とても有名な筋トレ種目ですね。しかし、腕立て伏せが、筋力を鍛えるために非常に効果的なエクササイズということは、意外に知られていません。そこで腕立て伏せについての基礎知識と、正しいフォームについて話します。

腕立て伏せは、腕を鍛えていますか？

腕立て伏せという名前から、腕を鍛えるトレーニングと連想される方が多いようです。確かに腕のウラの筋肉である「上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）」も鍛えています。しかし、**さらに多くの筋肉が関与している**ので、腕を鍛えるトレーニングというだけでは物足りません。



腕立て伏せで鍛えている筋肉

腕立て伏せが、効果的なエクササイズである理由の1つは、**1つの種目で多くの筋肉が鍛えられる**ところにあります。

腕立て伏せで鍛えられる代表的な筋肉

胸（大胸筋、前鋸筋）、肩（三角筋）
腕（上腕三頭筋）、体幹（腹筋）

見てみますと、上半身にある多くの筋肉がバランス良く使われています。腕立て伏せでは、胸の筋肉を中心に鍛えることができます。

腕立て伏せが難しい理由とは？

腕立て伏せは苦手です。。。という方が多いのも事実です。なぜ苦手な方が多いのか？ 2つの大きな理由があります。

1 腕立て伏せの姿勢は大きな負荷がかかる



腕立て伏せの基本形となる姿勢では、身体にかかっている負荷は「体重の65%」です。体重が60kgの方でしたら、約40kgの負担となります。このことは、**40kgのバーベルで、ベンチプレス**（仰向けでバーベルを持ち上げる）を行なっていることに相当します。腕立て伏せは簡単そうに見えますが、実は大きな負荷が身体にかかっているのです。

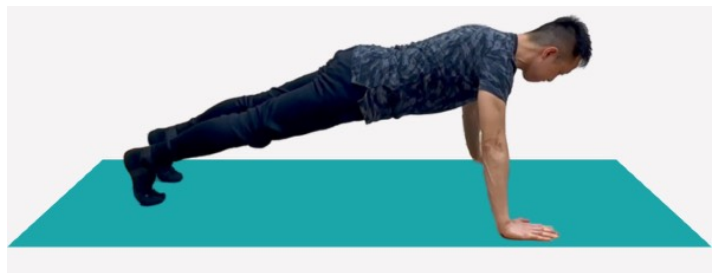
また、腕立て伏せの姿勢、サポート台を使って行うことで体の負担が大きく変わります。



2 腕立て伏せは高度な体幹トレーニング

腕立て伏せは、姿勢の保持が欠かせません。なぜならば、姿勢保持ができないと、**動作中に体がブレて肩や肘に過剰な負担**がかかるからです。これでは腕立て伏せができません。その体のブレを防止するのが、体幹の**腹筋の筋力**なのです。そのため、**腹筋が弱い人は腕立て伏せに対して苦手意識を持ちやすくなります。**

腕立て伏せの正しいフォーム



【準備】両手を肩幅よりもやや広めに開き、つま先立ちになります。このとき、膝とつま先が真下に向けておきます。手の指先は前を向き、手首から肘までを直線にします。

【1】 息を吸いながら、肘の角度が90度になるくらいまで身体を下げます。胸を開き、肩甲骨を寄せるイメージで行います。

【2】 息を吐きながら、元の位置に戻ります。大切なことは、動作中は背中をまっすぐに保つことです

よくある間違っただフォーム



腰が反っている

腹筋よりも背筋に力が入ってしまっています。お腹に力を入れ、姿勢を保持します。



背中が丸くなっている

腹筋に力が入り過ぎてしまっています。背中を伸ばしましょう。



肩に力が入っている

肩の僧帽筋に力が入り過ぎて、ほとんど動かない状態になります。肩の力を抜きましょう。

これらの間違っただフォームは、体幹をはじめとする筋力不足が大きな原因となっています。このフォームで続けると、効果がないばかりか肩や肘の怪我につながります。

対策法として、まず自分に合った腕立て伏せを探してみる事です。それでも難しい場合は、体幹の筋力を鍛えることをお勧めします。腕立て伏せの克服法の近道は、体幹にあります。体幹トレーニングは大切なのですね。

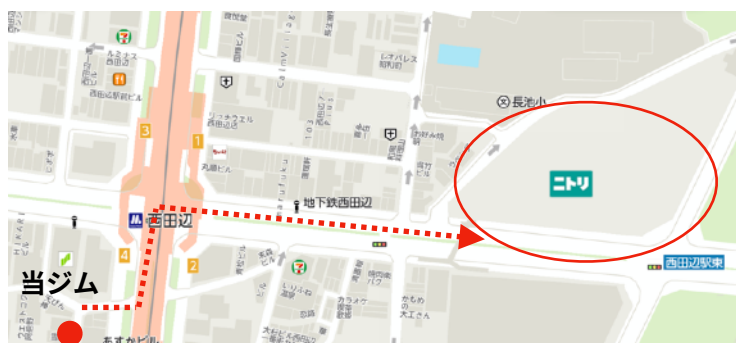
創業13年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

ニトリが西田辺に4/1オープン！



西田辺駅から徒歩3分、ニトリがオープン！早速、行ってきました。驚いたことは、かなりの大型店です。数分の見学のつもりが、30分以上も滞在してしまうほどです。（笑） 僕のジムからでも徒歩で3～4分で近いです。楽しめます！



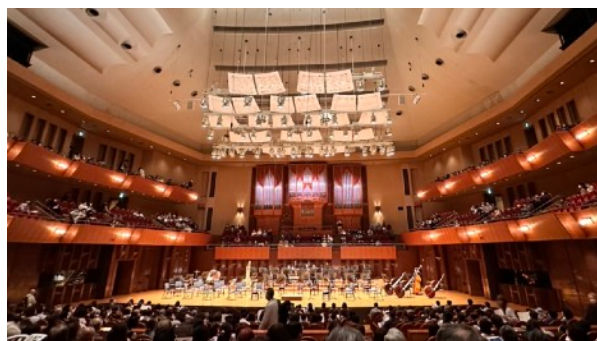
ニトリ西田辺店

住所 阿倍野区长池町22-23
営業 10:00-20:00
駐車場 175台（無料）

公式HPより

ザ・シンフォニーホールでクラシック鑑賞！

音楽の聖地であるザ・シンフォニーホールで鑑賞。クラシック音楽の「美味しいところだけ」を演奏してくれるという初心者向けのコンサートです。ホールは素晴らしく、後方に座っていても演奏者がバッチリ見えますし、目の前で演奏しているような感覚に陥ります。



無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの**1分**！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

