

大家一起来锻炼

(前胸・后背・胳膊 篇)

到现在为止，我们为大家介绍了锻炼腿部（本刊第 70 号）和腹部（本刊第 72 号）的方法。这次，我们将为大家介绍「前胸・后背・胳膊」的锻炼方法。

上年纪的人可以在家里放松地练习、工作的人可以在单位的中间休息时间等活动身体。

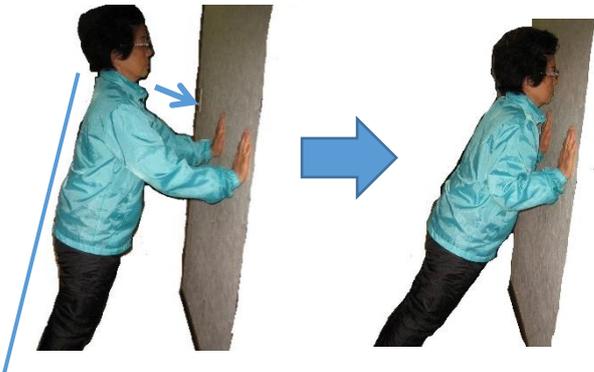
锻炼前胸和后背，可以使姿势变得优雅，锻炼胳膊可以使双臂变得细瘦。

◇上了年纪的人

【立式俯卧撑】

1. 两腿稍微分开，面对墙壁站好
2. 两臂向墙伸展，手掌按在墙上，双手伸直低于自己的肩膀
3. 挺胸，从腿到肩保持直立
4. 慢慢弯曲胳膊，身体向墙靠近，贴近墙的时候停下
5. 慢慢回到原来的位置

■ 10 次为一套，共做 3 套 ■



【收背运动】

1. 双手抓住毛巾的两端伸直举到头顶，站直
2. 一边向外侧拉毛巾，一边将两胳膊肘降到斜后方
3. 毛巾绕到脖子后面，保持该姿势 3 秒
4. 将毛巾慢慢举到头上，回到原来的位置

■ 10 次为一套，共做 3 套 ■

みんなのトレーニング(胸・背中・腕編)

今まで、足（本誌70号）とお腹（本誌72号）のトレーニングを紹介してきましたが、今回は「胸・背中・腕」のトレーニングをご紹介します。

高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。

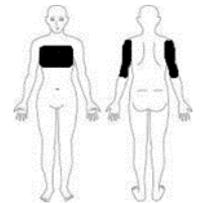
胸や背中のトレーニングでは姿勢がよくなり、腕のトレーニングでは二の腕がすっきりしますよ。

◇高齢の方へ

【腕立て伏せ】

1. 足を少し開いて壁の前に立つ
2. 両腕を壁のほうに伸ばし、肩より少し低いところに手をつく
3. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
4. ゆっくりひじを曲げて、体が壁に近づいたところで止める
5. ゆっくりと元に戻す

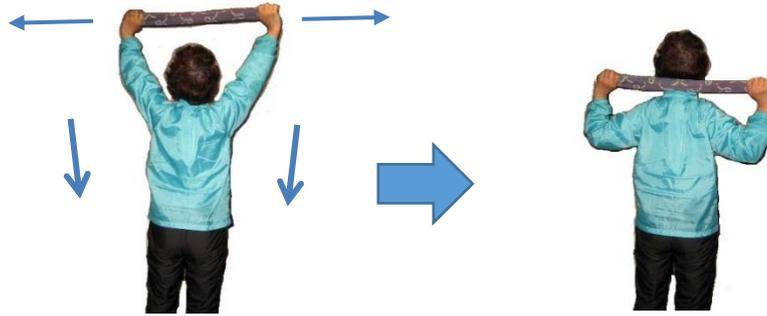
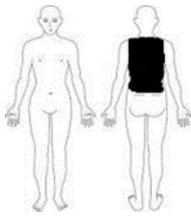
■ 10 回を 3 セット 行う ■



【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
3. タオルが首の後ろまで来たところで、3 秒間その姿勢をキープする
4. タオルをゆっくり上げて、元に戻す

■ 10 回を 3 セット 行う ■



わきと脇を閉じるようにおろすといいですよ♪
就像是要收紧胳肢窝好。

◇工作着的年轻人

【俯臥撐】

1. 双手扶住桌子，两手之间的距离比肩距略宽
2. 挺胸，从腿到肩保持直立
3. 慢慢曲臂，到 90 度停下
4. 慢慢返回原来的姿势

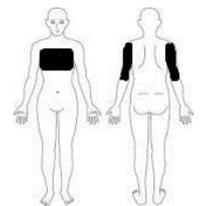
■ 10 次为一套，共做 3 套 ■

◇仕事をしている若い方へ

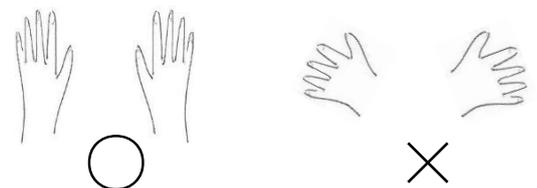
【腕立て伏せ】

1. 両手を机について、肩幅より少し広く開く
2. 胸を張って、足から肩までまっすぐの姿勢を保つ
3. ゆっくりひじを曲げて、90 度で止める
4. ゆっくりと元に戻す

■ 10 回を 3 セット 行う ■



ゆびさきまえお
指先が前を向くように
指尖向前伸



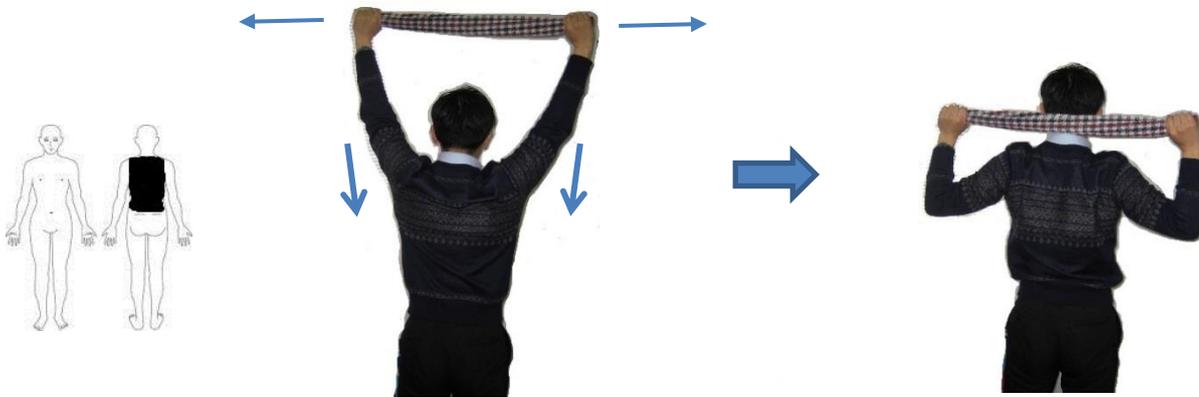
【收背运动】

1. 双手抓住毛巾的两端伸直举到头顶，站直
2. 一边向外侧拉毛巾，一边将两胳膊肘降到斜后方
3. 毛巾绕到脖子后边，保持该姿势 5 秒
4. 将毛巾慢慢举到头上，返回原来的位置

■ 10 次为一套，共做 3 套 ■

【背中引き締め】

1. 頭の上で両手でタオルの端を握り、立つ
 2. 外側にタオルを引っ張りながら、両ひじを斜め後ろに下げる
 3. タオルが首の後ろまで来たところで、5 秒間その姿勢をキープする
 4. タオルをゆっくり上げて、元に戻す
- 10 回を 3 セット 行う ■



せなかまる
背中を丸めないように
不要拱背