

プッシュアップ・ジャンプ

プッシュアップ・ジャンプは、上半身のパワーアップに効果があります。
バスケットボールのチェストパスやバレーボールのオーバーパスなどの押す力を必要とするスポーツに適しています。

■トレーニング動作

- ★ 手先が真っすぐになるように手をついて、手幅を肩幅か肩幅よりもやや広く開き、体を真っすぐにして腕立て伏せの姿勢になります。(写真①、④)
- ★ 両腕を曲げ身体を下ろし、素早く切り返して両腕で床を突き放します。この動作を連続して行います。(写真②→③→②→③…)



- ★ 動作中はつま先が床から離れないように行いましょう。(写真③)
- ★ 前から見たときに、手先と肘のラインが真っすぐになるように動かしましょう。(写真④)
- ★ フラットベンチを使用すると負荷が少し軽くなります。(写真④)
- ★ 初心者は壁を利用して行ってみましょう。(写真⑤)
- ★ 1セット5～10回程度行います。



★ワンポイントアドバイス★

- ★ つま先を床につけた姿勢でできない場合は、膝を床につけた姿勢で行いましょう。
- ★ 開始姿勢の時、手先が内側に向かないように注意しましょう。
- ★ 手首、肘、肩の3つの関節と、肩甲骨を背中寄せさせる動作を意識してスムーズに動かしましょう。