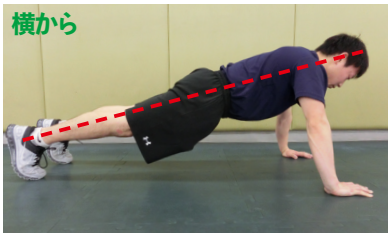


1 プッシュアップのスタンダードなテクニック

1) 開始姿勢

横から



足首(外くるぶし)→膝→腰→肩→耳の穴が直線をなすのが理想。この姿勢をとるだけでも姿勢を支持するために多くの筋肉が動員されている。腕は胴体に対してほぼ直角。

頭側から



両手の幅は、肩幅よりやや広めが一般的。親指を内側に向けると、からだを下ろした時、肘を外側に開きやすくなる。

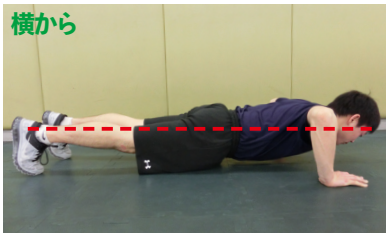
真上から



両足は腰幅程度に開くが、閉じててもよい。肩甲骨は最も開いた状態と閉じた状態の中間程度の位置に。

2) 下ろした姿勢

横から



姿勢をキープしたまま、肘を曲げて胸を床に近づける。写真では、肘が肩の真横にきているように見えるが、実際には、脇をやや締めて、肘は肩の真横よりもやや足側にくるようにする。

頭側から



胸を床に近づけ、肩は肘より低いポジションまで下ろす。

真上から



肩甲骨は内側にしっかり閉じる。肘は肩の真横よりもやや足寄りに。上から見て、からだの縦軸はまっすぐの姿勢を維持し、「く」の字に曲がらないように注意する。

2 起こりやすい問題点と対応法

腰が反る



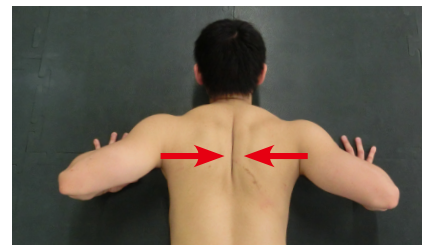
最も多くみられる問題点。原因として、腹直筋の筋力不足が考えられるが、無理に反復しようとした場合にも起こりやすい。肩だけを先に上げ、後から腰を上げると少ない力でも反復しやすいからだ。

肩甲骨の開き過ぎ



開始姿勢で肩甲骨が左右に大きく開いた状態。肩甲骨をやや内側に締めておくと、大胸筋を意識しやすくなる。

肩甲骨を閉じた正しい例



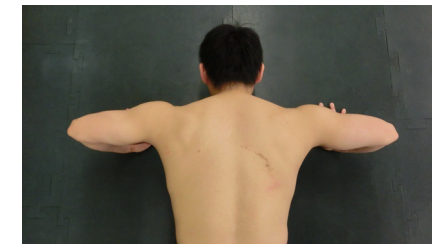
胸を床に近づけた時には、肩甲骨を内側に閉じる。

おしりが上がる



股関節が硬い人によくみられる問題点。股関節と膝をしっかり伸ばすことを意識する。

肩甲骨が固定されている



最も多くみられる問題点。原因として、腹直筋の筋力不足が考えられるが、無理に反復しようとした場合にも起こりやすい。肩だけを先に上げ、後から腰を上げると少ない力でも反復しやすいからだ。

可動域が狭い



十分にからだを下ろさず、開始姿勢付近で小刻みに動作を行っている例。負荷が強すぎて全可動域で動作が行えない場合には、膝を床につけるなどして負荷を調節することが必要。