

デッド・リフト

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 背中(脊柱起立筋群)、太もも(大腿四頭筋)、お尻(大臀筋・中臀筋)

■トレーニング動作

- ★ バーベルを床に置き、バーベルの下に足の親指がくるようにし、両足を腰幅程度に開き、つま先はやや外側に向けます。(写真①、③)
- ★ 膝と股関節を曲げて上半身を前傾させながらしゃがみ、膝の外側からバーを握ります。
- ★ 肩幅よりやや広めにバーを握ります。
- ★ 膝と股関節を伸ばし、バーがすねと大腿部のすぐ近くを通過するようにして、直立姿勢までバーベルを挙上します。(写真②)
- ★ 立ち上がる同時に肩と肘を後ろに引くようにします。
- ★ バーベルを挙上したら、姿勢を崩さずにバーベルをコントロールしながら開始姿勢まで戻ります。
- ★ 呼吸はしゃがむ時に吸い、立ち上がる時に吐きます。



★ワンポイントアドバイス★

初心者は膝のお皿の上から始めましょう。

■起こりやすい間違い

- ★ 膝がつま先の方向よりも内側に入っている。(写真④)
- ★ 動作中に腰、背中が丸まっている。(写真⑤)
- ★ しゃがんだときに胸部が正面を向き、腰が過度に反っている。(写真⑥)
- ★ バーが身体から離れている。

