

ベントオーバーローイング

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 背中(広背筋、大円筋、僧帽筋中部・下部、菱形筋)

■トレーニング動作

- ★ 肩幅くらいに両足を開き、膝を約30°くらい曲げます。
- ★ お尻をつき出す様にして背中が曲がらないようにし、上体を前に傾け、オーバー・グリップで肩幅よりやや広めにバーを持ちます。(写真①)
- ★ 開始姿勢は横から見ると、肩の位置がバーの真上または、少し前になります。(写真②)
- ★ 肘が外側に開かないように肩甲骨を寄せ、上体、腰、膝などを動かさず、バーを胸の下または、お腹の上まで引き上げます。(写真③)
- ★ 呼吸は、引き上げる時に吸い、下ろす時に吐きます。
- ★ 下ろすときは、肘をゆっくりと完全に伸ばしていきます。



■起こりやすい間違い



- ★ 腰背部が丸くなる。(写真④)
- ★ 反復を重ねるにつれて上半身が起き上がってしまう。
- ★ バーが身体の前方に離れてしまう。
- ★ 肘が外側に開きやすい。