

フロント&バックプレス

主なトレーニング部位:(筋肉)

肩(三角筋)、上腕後部(上腕三頭筋)、上背部(僧帽筋)

トレーニング動作

両足を肩幅程度に開き、バーベルを肩幅より少し広めに握り、鎖骨の上に構えます。(写真)

胸を張り、少しあごを引いた姿勢から、まっすぐ頭上に押し上げましょう。(写真)この時、バーベルは耳の横にくるようにしましょう。

【フロントプレス】

肘が伸びたら後ろを通り、肩の上を下ろしてきます。(写真)

肩甲骨をしっかりと背中で合わせ、バーベルを肩の筋肉の上に乗せるのがポイントです。【バックプレス】

再びバーベルをまっすぐ頭上に押し上げ(写真),鎖骨の上を下ろす動き(写真)を繰り返します。

...

バーを下ろしたときに肩甲骨が背中で寄り、上げた時は元に戻ります。呼吸はバーベルを上げる時に吐き、下ろす時に吸います。

起こりやすい間違い

肘が外に開いている。(写真)

腰が反りすぎ、あごが上がる。(写真)

反動を使う。

バーベルを上げた時、バーベルが耳より前にある。(写真)



肩に障害のある方や過去に怪我をしたことがある方は、バックプレスは控え、フロントプレスを行いましょう。

