

スタンディング・カール

主なトレーニング部位(筋肉)

腕の前部(上腕二頭筋、上腕筋)

トレーニング動作

肩幅くらいに両足を開いて、逆手で小指が太ももの外側にふれるくらいの幅でバーベルを握り、肘を伸ばしまっすぐに下ろします。(写真)

肘の位置を動かさずに、あごの下辺りまで巻き上げるように肘を曲げ、ゆっくり元の位置に戻します。(写真)

呼吸は肘を曲げるときに息を吐き、伸ばすときに吸います。



起こりやすい間違い

肘を後ろに引っ張りながら肘を曲げる。(写真)

反動をつけ、背中を反らせるようにして肘を曲げる。(写真)

ウエイトが重たいため、肘を曲げるときに肩がすくむ。(写真)

肘を伸ばすときにあおりを用いてしまい、肩が前に出たりかがみこんでしまう。(写真)



ワンポイントアドバイス

背中を壁などにぴったりつけながら行くと、正しいフォームが身につきます。反動を使わず、ゆっくりと行いましょう。

ダンベルを使用し、ひねりながら行くとより腕本来の動きに近い状態でのトレーニングになります。

競技特性()で腕を交互に動かす競技の場合は、ダンベルを曲げるときに片腕ずつ、交互に行いましょう。

競技特性

- ・ 交互に動かす競技・・・球技全般、ランニング、水泳(泳法)など
- ・ 両腕同時に動かす競技・・・ボート、剣道など