

* パワープレス *

パワープレスは股関節、膝関節、足関節の素早い屈伸動作でバーベルを一気に上げることにより、押し上げ動作のパワーアップに効果があります。
また、クリーン&プレス等の最終動作に必要なってきます。

■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乗せます。視線は正面もしくは少し上を見て胸を張り、少しあごを引きます。(写真①)
- ★ 脚の反動を使い、バーベルを一気に頭の上に押し上げます。
(写真①→②→③)
この時、肘が曲がらないように腕を伸ばし、腕が耳の横にくるようにしましょう。
(写真③)
- ★ ゆっくりと開始姿勢に戻します。(写真①)



■起こりやすい間違い

- ★ 肘を伸ばしきってない。(写真④)
- ★ 腰が反りすぎ、あごが上がる。
- ★ 股関節を使わないで、膝の屈伸だけで上げている。(写真⑤)
- ★ バーベルを上げた時、腕が耳より前にある。(写真⑥)



★ワンポイントアドバイス★

- ★ 脚の反動を使ってバーベルを上げることが大切です。
- ★ 最初はフォームを覚えるのに10回くらいできる重さで行います。パワーアップには5回くらいできる重さで行っていきましょう。