

ベンチ・プレス

主なトレーニング部位:(筋肉)

★ 胸(大胸筋・前鋸筋)、肩(三角筋前部)、上腕後部(上腕三頭筋)

■ トレーニング動作

★ バーが自分の目の位置にあるように仰向けになります。また、動作中は必ず5点(頭、肩、腰、右足、左足)が接地しているようにしてください。(写真①)



★ 肘と肩を同じ高さにした時、肘が直角になる幅で握ります。

(写真②)

★ バーを胸の中央に下ろし、胸に触れたら腕を伸ばします。

(写真③、④)



★ 呼吸は下ろすときに吸い、上げるときに吐きます。

★ 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。

■ 起こりやすい間違い



- ★ お尻が浮いて腰が反っている(写真⑤)。
- ★ 足が床から離れている。
- ★ 手首が曲がっている(写真⑥)
- ★ 下ろしたときに肩甲骨が背中で寄らない。
- ★ 下ろす位置が一定でない。