

ダンベルフライ

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 胸(大胸筋)、肩(三角筋前部)

■トレーニング動作

- ★ ダンベルを両手に持ち太ももに置きます。そのまま後ろに倒れるようにベンチにあお向けになります。(写真①)
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。
- ★ ダンベルを持った両手を胸の高さのあたりで天井に持ち上げ、手の平を内側に向けます。(写真②)
- ★ 写真②の姿勢から半円を描くように肩甲骨を意識して、上から見ると手首・肘・肩のラインが一直線になるようにダンベルを下します。肘は少し曲げてもかまいません。この時、肩甲骨が背中中で寄っています。(写真③)
- ★ 再び半円を描くようにして写真②の位置まで戻します。
- ★ 呼吸は下すときに息を吸い、挙げるときに息を吐きます。



■起こりやすい間違い

- ★ 足が床から離れている。
- ★ お尻が浮いて腰が反っている。
- ★ ②の位置まで戻す時に、肩がベンチから離れている。(写真④)
- ★ 手首の位置が変わる。



★ワンポイントアドバイス★

ストレッチポールなどを利用し、挙げるという意識ではなく、ダンベルの重さで胸を広げるという意識で行うと、姿勢(猫背など)の改善にも役立ちます。(写真⑤)

