

フライ・リアデルトイド (リア・デルトイド)

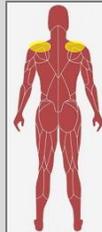
1台で胸と肩や背中をトレーニングできるマシン。ベクトラルフライからリア・デルトイドへの切替もグリップの位置を変えるだけの簡単設定。綺麗な姿勢を目指すのが女性のリストアップにも向いていて、ウエイトトレーニングに慣れていない方も使しやすいマシンです。

使用するマシン



鍛える部位

三角筋後部



三角筋後部の役割は、肩関節の伸展と外旋です。腕を後方に引くような動作や、外側に腕を回していく動きをする際に活用する筋肉になります。また、三角筋後部の筋肉は、三角筋前部・三角筋中部に比べて、意識しにくく鍛えにくい部位です。

セッティング

1 グリップが肩から少し下の位置にくるようにシートの高さを調整し、一番奥の穴に可動域を設定。

2 次に、パッドにもたれかかるとはせず、しっかり姿勢を正し骨盤を引き上げて座り、手のひらが下になるように柔らかくグリップを握る。



一番奥の穴に可動域設定。



手首をまっすぐにし、親指は絡めず、手をグリップの上に乗せるように握る。

トレーニング

回数 (目安) : 10回×3セット

1 肩の後ろの筋肉を使ってバーを身体の本横まで後ろに開き、ゆっくり戻す。この動作を繰り返します。 ※戻り切るほんの少し手前で切り返す。

2 動作中は身体を反らさず、まっすぐな状態を保ち、後ろに開いたとき、肩甲骨は寄せないようにしましょう。 ※終始肘を伸ばしたまま行う。

NG



身体の本横より後ろへ開くのはNG



1 息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2 動き出しは、引く動作ではなく、外に開いていくようなイメージで行いましょう。