

# フライ・リアデルトイド (ペクトラルフライ)

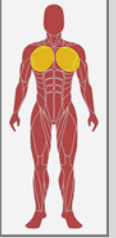
1台で胸と肩や背中をトレーニングできるマシン。ペクトラルフライからリア・デルトイドへの切替もグリップの位置を変えるだけの簡単設定。綺麗な姿勢を目指すのが女性のリストアップにも向いていて、ウエイトトレーニングに慣れていない方も使いやすいマシンです。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
大胸筋



胸板を形成する大胸筋は胸の表層部にある最も強大な筋肉。腕の上げ下ろしをはじめ肩周りにも広く作用するので、鍛えることでコリにくい身体に。また大きな筋肉を発達させることで代謝が良くなるのでダイエットにも◎

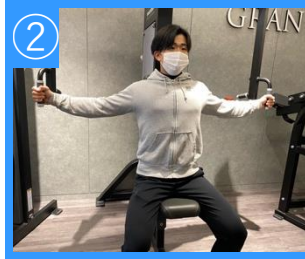
## セッティング

1

グリップが胸の真ん中の高さにくるようにシートを調整し、スタートポジションで胸が少しストレッチされる位置に可動域を設定。

2

次に、胸を張り、肘を軽く曲げた状態でグリップを握る。  
※グリップは強く握り過ぎず、柔らかく握る



深く腰掛けて背中を背もたれにつけ、膝ができるだけ開かないように座る。

## トレーニング

回数 (目安) : 10回×3セット

1

肩甲骨を寄せ、胸を張ったまま、首がすくまないようにバーを閉じ、身体の真横までゆっくり戻す。この動作を繰り返します。

2

閉じるときは、内肘と内肘を近づけていくイメージで。閉じきったときに胸の内側の筋肉を収縮させるように意識しましょう。

NG



背中が丸まったり、肩が前に出るのはNG

NG



引きすぎはNG



ポイント

1

息を吐きながら1秒で閉じ、息を吸いながら2秒で戻す。

2

肩甲骨を寄せ、胸を張った姿勢を保つ。肩は低い位置で保つ。