

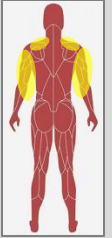
# トライセツプス・プレス

インシグニア・シリーズのトライセツプス・プレスは、大型の回転式プレス・ハンドルと従来型のディップ方式ハンドルを装備し、多様なエクササイズに対応しました。自然な感覚で三頭筋（腕の裏側）を楽しくエクササイズができます。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
上腕三頭筋



腕の後ろ側、二の腕部分の筋肉で、三つの頭（内側頭、外側頭、長頭）から成る筋肉。鍛えることで、引き締まった二の腕になり、肩甲骨も動かしやすくなるため、肩こりの解消にも繋がる。

## セッティング

1 グリップが胸の高さになるよう設定を行う。

2 胸を張りながらグリップを握る。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 上半身が猫背にならないようしっかりと胸を張る。

2 肩がすくまないように、軽く脇を締めて押し出す。

NG



NG



ポイント

1 息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2 動作中に二の腕の筋肉が絞れているが意識することが大事。