

アイソラテラル・ショルダー・プレス



ショルダープレスは、肩の筋肉と僧帽筋という背中にある筋肉を鍛えるトレーニングです。肩の筋肉、また肩甲骨をしっかりと動かすことで肩こり改善などの効果も望めます。このマシンは左右独立したアームによる動作軌道で、バランス良く筋力を強化します。また背もたれパッドに40度の傾斜が付いており、高い安定感をもたらします。

セッティング

1 深く腰掛けて背もたれに頭と背中をつけ、姿勢を正す。バーを下げた時に、グリップが顎の高さになるようにシートの高さを調整。

2 姿勢を正し胸を張り、上腕が床と水平になった時に、肘が直角～少し鋭角になる位置でグリップを握る。※手首が返るのは×



鍛える部位

三角筋前部・中部



ダンベルでは正しいフォームで行うのが難しいが肩のプレス系トレーニング。マシンならしっかりと三角筋に効かせることができる。負荷は重くできるが、最初は肘の位置に注意して軽いものから始める。



床と並行

上腕が床と水平のときに、肘が直角～少し鋭角



親指をバーに沿わずよ
うな形でバーを握る。

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 身体を反らず真直ぐに保ちながら、肩がすくまないようにバーを押し。※前腕の角度は、バーの軌道と同じ角度に合わせる。

2 肘が伸び切る手前まで押し、ゆっくりグリップが耳の横に来るまで戻す。この動作を繰り返す。

NG



肘を伸ばし切るのはNG。

NG



頭がシートについていないのは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 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。