

アイソラテラル・スーパー インクライン・プレス

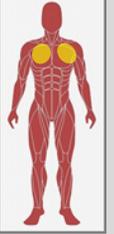
通常のインクライン・チェストプレスより傾斜があることで軌道が上になり、胸の上部や鎖骨周辺まで鍛えられるスーパー・インクライン・プレス。無理のない体勢で効かせたいところへのダイレクトな刺激を感じられます。

使用するマシン



鍛える部位

大胸筋上部



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

バーを下げる時に、グリップが鎖骨の下の高さにくるようにシートを調整。
※深く腰掛けて背中をつける。

2

姿勢を正し胸を張り、バーを下げる時肘が直角になる位置でグリップを握る。
※手首が返らないように

NG



グリップを握る位置が狭すぎはNG



親指をバーに沿わせるような形でグリップします。



トレーニングしたい重量になるよう、左右均等にプレートを設定

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1

胸を張って、肩がすくまないようにバーを押す。

2

腕がまっすぐになる手前までバーを押し、ゆっくり戻す。この動作を繰り返す。
※視線は正面か少し上方向

NG



腕の伸ばしすぎはNG

NG



腰を反りすぎるのはNG



※深く腰掛けて背中をつける。頭もシートにつけたままに。
※脚は膝を閉じて座る。地面に足をつかなくてもOK。

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。