

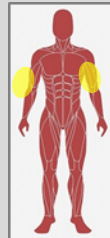
# シーテッド・バイセップス

腕の力こぶにあたる筋肉である上腕二頭筋を鍛えるマシン。  
ユーザーの前腕の長さに合わせてハンドルが回転し、  
フリーウエイトを使用しているフリーチャー・カールを初心者でも効果的に行えます。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
上腕二頭筋



そもそも上腕二頭筋とは、腕の前面にある筋肉で一般的に言う「力こぶ」の筋肉です。この筋肉は名前の通り二頭になっており、肩甲骨から始まり、前腕（肘と手首の間の骨）の頭骨に付着します。二頭のうち一側は長く、これを長頭と呼びます。

## セッティング

**1** 肘をパッドに付け座ったときに、肩が上がらないように座席の高さを調整。脚は開かず、腰幅程度で、つま先も開かずまっすぐにして座る。

**2** 肩を前に出し、脇を締めバーを握り、肘をパッドに固定する。  
※脚をしっかりと地面につける。



手のひらの真ん中にバーをのせるような感じで握る。※指先で握らないように。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

**1** 肘を曲げ、グリップを胸の方へ引く。

**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。

NG



腕を上げすぎるのはNG

NG



腕を伸ばし切るのはNG



**1** 息を吐きながら1秒で持ち上げ、吸いながら2秒で戻す。

**2** 戻すときは、最後まで肘を伸ばしきらずに程よく屈曲させたところで止める。