

バーベル・ベンチプレス

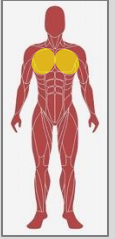
高重量で追い込める大胸筋の代表的種目。フォームはやや難しいが高重量を挙げて運動のボリュームが大きい。大胸筋を追い込みながら三角筋の前部や上腕三頭筋も鍛えられる。

使用するマシン



鍛える部位

↓
大胸筋
三角筋前部
上腕三頭筋



胸筋を鍛えると胸板が厚くなるだけでなく、姿勢や肩こりの改善といった生活習慣にも良い影響があります。そもそも、猫背や肩こりは大胸筋の硬直が原因の一つ。胸筋のトレーニングは、大胸筋の硬直を防ぐために最適な方法です。

セッティング

1

セーフティバーを、バーを胸へ下したときに、セーフティバーにギリギリ触れるところに設置。

2

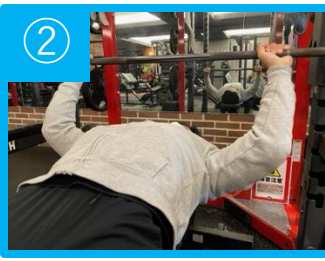
胸を張り、肩幅の1.5倍程度のところでバーを握る。



①



②



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1

胸を張ったまま、肘を伸ばしてバーを拳上する。この時、お尻は浮かさない。

2

肩のラインではなく、バストトップ付近へバーを下ろし、胸に軽く触れたら、押し上げる。これを繰り返す。



NG



お尻が浮きがるのはNG。
※お尻が浮かせると高重量は上がるが、筋肉を発達を目的とする場合は×

NG

OK



手首は寝かせず、右のように、しっかり立てる。

1

息を吐きながら1秒で押し上げ、吸いながら2秒で下す。

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。

ポイント