

# バーベル・デッドリフト

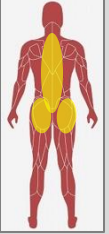
デッドリフトでは、背中、お尻、太もも、体の中でもとくに大きな筋肉が集中している部分を鍛えます。筋肉が鍛えられると基礎代謝の消費量がアップします。代謝がアップすると痩せやすい体になるだけでなく、健康的な肉体、精神を目指すことが可能です。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
脊柱起立筋  
ハムストリング  
大殿筋



デッドリフトでは、背中、お尻、太もも、体の中でもとくに大きな筋肉が集中している部分を鍛えます。筋肉が鍛えられると基礎代謝の消費量がアップします。代謝がアップすると痩せやすい体になるだけでなく、健康的な肉体、精神を目指すことが可能です。

## セッティング

1 手幅は肩幅くらい（立った状態で真っ直ぐ腕を下した位置）で、足幅は腰幅でセットする。

2 グリップは親指をバーに巻込むサムアラウンドグリップで握る。



サムアラウンドグリップで握る。サムレスだと肩甲骨が動きづらくなる。



サムアラウンドグリップで握る。サムレスだと肩甲骨が動きづらくなる。

## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 背筋を伸ばしたまま立ち上がり、最後にしっかりと肩甲骨を寄せ、胸を張る。

2 下げるときは、上体を曲げる（腰を折る）のではなく、股関節（腰と膝）を曲げていく。これを繰り返す。

NG



背中を丸めるのはNG

NG



腰のみ曲げるのはNG



※目線は正面か少し下方向

ポイント

1 息を吐きながら1秒で立ち上がり、吸いながら2秒で下す。

2 バーを体に擦り付けて上げる。バーが体から離れると腰を痛めやすいので注意。