

# パワー・ラック

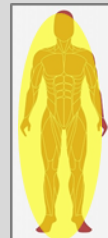
パワー・ラックはフリーウエイトの基本であるBIG3（ベンチプレス、デッドリフト、スクワット）を中心に全身を一台で鍛える事ができる汎用性の高いマシンです。  
安全に高負荷でバリエーション豊かなトレーニングが可能です。

使用するマシン



鍛える部位

全身



主にベンチプレス・スクワット・デッドリフトのビッグ3種目を安全に行えます。フリーウエイトで何から始めたらいいかわからない初心者には、まずBIG3種目から鍛えるのが効果的でしょう。

## セッティング

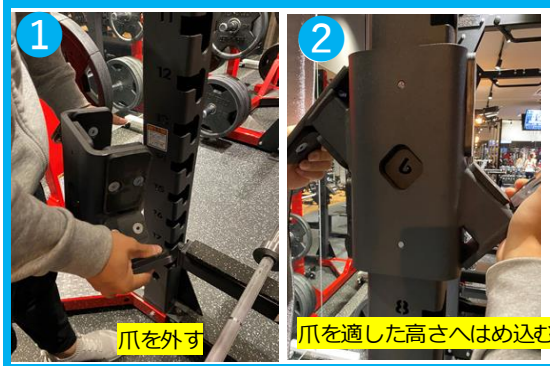
1

安全のため、トレーニング開始前に必ずセーフティバーを目的のトレーニングに適した高さに設定。



2

トレーニング開始または終了時に、バーを引っ掛ける爪の位置を、目的のトレーニングに適した高さに設定。



※セーフティバーが設定されていなかったり、設定した高さが低すぎるとバーベルを上げることができなくなった際、首や胴体をバーベルが圧迫することがあり大変危険です。

## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

### スクワット



最終でしゃがみ込んだ時のバー高さより少し下にセーフティバーを設定

### ベンチプレス



降りきったバーの高さより少し下にセーフティバーを設定。

### デッドリフト



床にデッドリフトの場合、セーフティバーを外して床に置く。

注意



安全の為、必ずカラー（留め具）を付けましょう。

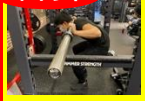
1

胸を張った状態で、バーを担ぎ立ち上がり、ラックからバーを外す。

2

腿が床と平行になるまでしゃがみ立ち上がる。これを繰り返す。

ポイント



背中・腰を曲げるのはNG、真直ぐに保つ。

ポイント



脚幅は腰幅より少し広めに。

1

胸を張った状態で、バーを押し上げ、ラックからバーを外す。

2

腿が床と平行になるまでしゃがみ立ち上がる。これを繰り返す。

ポイント



手幅は肩幅より拳2つ程度広め。

ポイント



バーを下す位置は乳首の上。

1

胸を張り腰を真直ぐにし、軽く膝を曲げ、でっ尻の状態、バーを握る。

2

胸を張り腰を真直ぐに保ち、バーを持って立ち上がり、下すを繰り返す。

ポイント



手幅は腰幅より少し広め。

ポイント



背中・腰を曲げるのはNG、真直ぐに保つ。