

スミス・マシン

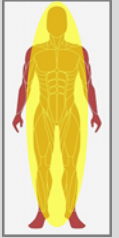
パワーラック同様に、スクワット・ベンチプレス・デッドリフトなどできますが、ショルダープレス・インクラインプレス・ブルガリアンスクワットなど、バランスの取りにくいトレーニング種目に向いているマシンです。

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。

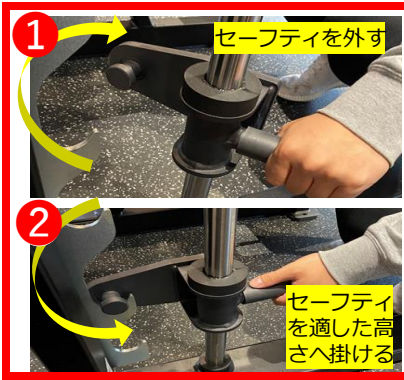
セッティング

1

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

2

バーを握り回転させることでラックからバーを外し、トレーニングを行います。



※セーフティ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を挙げる事ができなくなった際、首や胴体をバー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

ブルガリアンスクワット



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を設定。

インクラインプレス



降ろしたいバーの高さより少し下にセーフティを設定。

ショルダープレス



降ろしたいバーの高さより少し下にセーフティを設定。

注意



安全の為、必ずセーフティバーを設定しましょう。

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。

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

鎖骨の少し下の位置にバーを下し、押し上げるを繰り返す。

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

耳の真横の高さまでバーを下し、押し上げるを繰り返す。

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。

ポイント



手幅は肩幅より拳2つ程度広め。

ポイント



バーを下す位置は鎖骨の少し下。

ポイント



手幅は腰幅より少し広め。

ポイント



バーは耳の真横まで下す。