

アイソラテラル・デクライン・ チェスト・プレス

上体を起こした姿勢でシート・ベルトを着用するため動作に安定感があるのが特徴の大胸筋の中部&下部を鍛えるマシン。分厚い胸板を作るのに適しています。

使用するマシン



鍛える部位

大胸筋中部・下部



胸板を形成する大胸筋は胸の表層部にある最も強大な筋肉。腕の上げ下ろしをはじめ肩周りにも広く作用するので、鍛えることでコリにくい身体に。また大きな筋肉を発達させることで代謝が良くなるのでダイエットにも◎

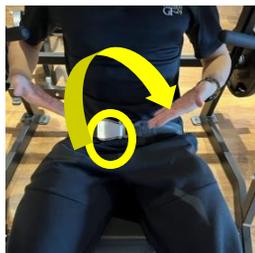
セッティング

1

バーを下げた時にグリップがリストトップの高さになるようにシートを調整。※深く腰掛けて背中をつける。

2

胸を張り、バーを下げた時、肘が直角になる位置でグリップを握る。※手首が返らないように



ベルトを骨盤に沿わずようにつけるとより身体が安定する。



親指をバーに沿わずような形でグリップします。



深く腰掛けて背中をつけ、膝を閉じて座る。地面に足をつかなくてもOK

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1

胸を張って、肩がすくまないようにバーを押す。

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



腕の伸ばしすぎはNG

NG



胸を張らないのはNG



※視線は正面か少し下方向

1

息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

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。