

7、スタンディングプレス

主働筋：三角筋、協働筋：僧帽筋・上腕三頭筋



肘を軽く曲げることによって、関節を保護しつつ、筋肉に負荷をかけることができます。

<押し上げたとき、肘を少し曲げる>

1) 構え

①直立して、ダンベルをしっかりと握り、肩の前か横に構える。

(親指側が自分の方に向くように持つ)

②足幅は肩幅よりやや狭めに取り、つま先は少し外側にする

③足裏全体でバランスを取り、前を見る

<ポイント>

足裏全体でバランスを取る

<注意点>

上体を反り過ぎない

手首を外側へ曲げ過ぎない

2) 動き

①前腕と手首をまっすぐにし、肘を伸ばしながら、ダンベルを頭上に押し上げる (4秒かけて息を吸いながら行う)

②肘を少し曲げた状態まで伸ばして、ダンベルを支える

(グリップから下ろした重心線が、足裏の土踏まずの中心にある)

③バランスを取りながら下げる (4秒かけて息を吐きながら行う)

<ポイント>

押し上げたとき、肘を少し曲げる

<注意点>

肘は常にダンベルの真下に来るように意識する

バランスに気をつける