

健康豆知識

ダンベルプレス

以前、ダンベルについてご説明いたしましたが、今回はそのダンベルを使用したトレーニングでマシンでは鍛えることができないダンベルプレスという胸のトレーニングです！

鍛える部位

メイン胸(大胸筋) サブ肩(三角筋前部)、二の腕(上腕三頭筋)

・脇は 45°程にし、肩に負担がかかり過ぎないようにしましょう。
また胸を張り背中を若干浮かせましょう。

やり方

- ① ダンベルを持ってベンチに寝転がり、ベンチから背中が離れる程度に胸を張ります。
- ② 脚、お尻、頭はベンチにつけて体をしっかりと固定します。
- ③ ダンベルを肘を曲げてバストップ辺りから徐々に押していき、顔の上辺りに押していきます。
- ④ 押し切ったらバストップまでゆっくりとおろしていきます。
- ⑤ ①～④を繰り返します。



ポイント

- ・ダンベルを下すときに顔の横に下ろさないようにしましょう。顔の横に下ろすと脇が開いて肩で支えることになり、肩を痛める原因になります。脇は 45 度程に開いて動かしましょう。(右写真参照)
 - ・寝転がる際、背中がつかないように 胸を張って背中を少し浮かしましょう。水平の状態ですと、胸の筋肉が使いにくくなってしまいます。(右写真参照)
 - ・ダンベルを押し上げる際に、足はしっかり付けておきましょう。
 - ・フォームを習得するまでは軽いダンベルで行ない、フォームを習得したら徐々に重くしていきましょう。
- 重すぎる重量を使用すると怪我の原因になりますので絶対に無理をしないようにしましょう。**

メジャーな種目であるベンチプレスをダンベルにした形でダンベルベンチプレスとも呼ばれる種目です。ベンチプレスとの違いは左右が独立しているので自由度が高いことと大きく可動域が取れますが、ベンチプレスより高重量は扱えないという点です。バーベルの場合はバーが左右でつながっていて下げていくと胸とぶつかる為、可動域は大きく取れませんが、ダンベルであればそれが可能になります。男性であれば厚い胸板、女性はバストアップを得ることができるトレーニングです。また腕を前に上げる、内側に寄せる動きや物を前に押すのが強くなります。このダンベルプレスで引き締まった上半身を作っていきましょう！

☆スタッフからのコメント☆

皆様こんにちは。メディカルフィットネスセンタープラムの新海です。気温が上がってきて、薄着になる夏に向けてダイエットをされている方もいらっしゃると思いますが、摂取カロリーを減らしているのに体重が減らなくなってしまうことがあるかと思います。これは摂取カロリーの減少により体が一時的に飢餓状態と判断し、エネルギーを節約しようと基礎代謝を減らすために起こる現象です。ただ、ダイエットを行えば基本的にこの停滞期は訪れますのでダイエット方法を変更したりせず継続し、体に飢餓状態ではないとわかるように若干カロリーを多く摂取する日を設けて、停滞期を乗り越えましょう！