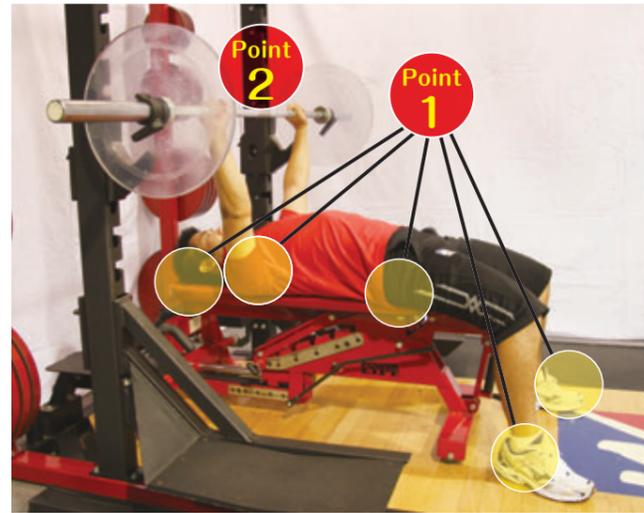


# 胸部エクササイズ の導入がアスリートの パフォーマンスを 向上させる!



## バーベルベンチプレス



**Point.1** 開始姿勢-5ポイントコンタクト:後頭部、上背部、殿部、両足の5点がベンチおよび地面にしっかり着いていることを確認し、目線がバーの真下になるようにベンチに仰向けになる。

**Point.2** 開始姿勢-グリップ:肘を真横に90°曲げたときの手幅(グリップ幅)でバーを握る。握り方は順手(プロネイティッドグリップ)で、親指もバーにかかるように巻きつける。バーを握った後、持ち上げてラックから外し、肩の真上まで移動させる。

**Point.3** スピードを自身でコントロールしながら胸まで下ろし、その後動作を切り替えて開始姿勢まで戻る。

**Point.4** 乳頭のラインにバーを下ろす。切り替えの際に胸にバーを乗せたり、バウンドさせない。

### ×不適切な例×



不適切な例①:5ポイントコンタクトが適切でない(アーチが強く腰が浮いている)



不適切な例②:胸でバーをバウンドさせてはならない



不適切な例③:過度に手首を反らしてはならない。親指もしっかり握る



不適切な例④:バーを下ろす位置が適切でない(乳頭のラインに下ろしていない)

### 補助者をつけましょう



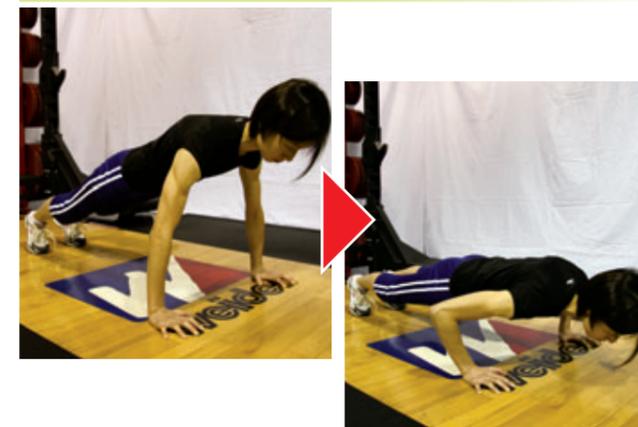
補助者がいるとより安全。補助者は、サポートするときのみバーを握る

## その他の胸部エクササイズ

### ダンベルベンチプレス



### プッシュアップ(腕立て伏せ)



### インクラインダンベルフライ

