

ケーブルクロスオーバー

立位・肩付近のプーリーを使う両腕ケーブルクロスオーバー

動作の要所



1. 肘を軽く曲げ、腕を開いた位置



2. 同じ姿勢から胸の前方へ寄せる

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大胸筋：左右に開いた上腕を体の前へ寄せる主な筋群。

補助筋

- 三角筋前部：上腕を前へ運ぶ動作を補助する。
- 前鋸筋など肩甲骨周囲の筋群と体幹：肩甲骨の動きと立位姿勢を支える。

この種目の特徴

左右のケーブルに抗して両腕を胸の前へ寄せ、胸を鍛える種目。肩付近のプーリーを使い、腕を閉じる動きと開く戻りの両方を制御する。

動作とポイント

ケーブルクロスオーバー | 足と体幹を安定させ、腕を閉じてゆっくり戻します。

始める前に

左右のプーリーを肩付近にそろえ、軽い負荷と片手用ハンドルを使う。ケーブル・接続金具に損傷がなく、高さ調整部と重量ピンが確実に固定されていることを確認する。

1 ハンドルを持ち、足元を整える

左右のハンドルを1個ずつ握り、マシンの中央から少し前へ出る。片足を前にした安定した立位をとり、両膝を軽く緩める。腹部を締め、背中と首を自然にそろえて軽く前傾する。

2 肘と手首を整えて開く

腕を左右へ開き、肘に軽い曲がりを残す。手首を前腕の延長に保ち、肩をすくめない。腕を無理に体の後ろへ引かず、肩に無理のない開始位置を選ぶ。

3 胸の前へ弧を描いて寄せる

息を吐きながら両腕を弧を描くように胸の前へ寄せる。肘の曲がりと体幹を保つ。小さく交差させる場合は反復ごとに上下を入れ替え、無理に深く通したりハンドルをぶついたりしない。

4 ゆっくり開き、開始位置へ戻す

短く止めたら息を吸いながら両腕をゆっくり開く。足位置と体幹を保ち、重りに腕を急に引かせない。肩に無理のない開始位置へ戻し、反動をつけず次の反復へ移る。

フォームのポイント

- 肘を曲げ伸ばしして押す動作に変えず、上腕を内側へ寄せる。手首を折らない。
- 肩甲骨は自然に動かし、肩をすくめたり腰を反らせたりしない。足は安定させる。
- 腕を後ろへ大きく引くことや、両手を強く交差させることを強制しない。

終了とセーフティ

- 最後まで重りを制御して戻し、スタックが落ち着いてからハンドルを離す。重りが浮いたままピンや高さを調整しない。
- 肩などに痛みが出たら中止する。足が動く、体が揺れる、戻りを止められない場合は負荷や可動範囲を減らす。

参考資料

1. NASM : Cable Crossover (選択した公式動画) (www.youtube.com)
2. ACE : Standing Chest Fly (www.acefitness.org)
3. Life Fitness : Cable Motion取扱説明書 (機材確認) (www.lifefitness.com.au)