

ケーブルトライセップスプッシュダウン

両腕・順手のストレートバーを使う基本形

動作の要所



1. 開始：肘を体側で安定させる



2. 途中：肘を保って押し下げる



3. 下点：反動なく肘を伸ばす

鍛えられる筋群

主な筋群

- 上腕三頭筋（長頭・外側頭・内側頭）：肘を伸ばす主働筋。

補助筋

- 腹部・背部などの体幹筋：上体と骨盤の位置を安定させる。
- 前腕の筋群：バーと手首の保持を助ける。補助筋の役割は主に姿勢と握りの安定。

この種目の特徴

高い位置のケーブルに付けたバーを、肘を伸ばして押し下げる単関節種目。上腕を体側に保つことで上腕三頭筋へ負荷をかけやすい。ここでは両腕・順手のストレートバーを使う基本形を扱う。

動作とポイント

ケーブルトライセップスプッシュダウン | 肘の位置を保ち、腕を伸ばしてからゆっくり戻します。

始める前に

使用機種のご案内に従い、軽い負荷を選ぶ。ケーブル・連結金具・バーに異常がなく、滑車とピンの調整部が固定されていることを確認する。調整はウエイトが静止した状態で行う。

1 高い滑車にバーを付けて構える

高い滑車へストレートバーを確実に連結する。マシンに向かい、足を腰幅程度に開いて膝を軽く緩める。バーの中央金具を挟んで両側を順手で握り、親指も回す。

2 上腕と肘を体側で安定させる

腹部を軽く固め、背中を自然に保つ。上腕を体側に寄せ、肘を無理なく曲げた位置から始める。バーは体の前、ケーブルは顔や体に触れない位置にする。肩や肘を後ろへ引き過ぎない。

3 肘を伸ばして押し下げる

息を吐きながら、肘の位置を保ってバーを太ももの前へ押し下げる。手首を大きく曲げず、肘が快適に伸びる所まで動かす。肩の動きや上体の反動で押さず、勢いよく伸ばし切らない。

4 同じ肘位置でゆっくり戻す

息を吸いながら肘を曲げ、上腕と姿勢を保って開始位置へ戻す。バーと両手は一緒に動かし、ケーブルの張りを急に抜かない。ウエイトを落としたり強く衝突させたりしない。

フォームのポイント

- 肘は体側。押し下げ中も戻す時も、上腕を大きく動かさない。
- 足と骨盤を安定させ、膝の屈伸や上体の振りを使わない。
- 同じバーを両手で保持し、手首を無理に曲げたり握りを滑らせたりしない。
- 痛みのない可動域と重量を選ぶ。特定の頭だけを分離する種目とは扱わない。

終了とセーフティ

- 終了時は負荷をゆっくり戻し、ウエイトが静止してから手を離します。負荷が浮いたままピンや金具を調整せず、動いている部品へ手を近づけないでください。
- 肘・肩・手首の痛みやめまいがあれば中止します。握りや姿勢を保てない重量は軽くしてください。

参考資料

1. ACE - Tricep Pressdown (www.acefitness.org)
2. ACE Certified News - Cable Training (www.acefitness.org)
3. Life Fitness - Cable Motion Safety Manual (www.lifefitness.com.au)
4. ScottHermanFitness - Tricep Pushdown (V字バーの動作参考) (www.youtube.com)