

チェストプレスマシン

水平ハンドルを順手で握る座位の基本形

動作の要所



1. 開始：胸中央のハンドルを握る



2. 押し終わり：背中を支えて伸ばす

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大胸筋：腕を胸の前へ押し出す動作の主な筋群。

補助筋

- 上腕三頭筋：肘を伸ばす。
- 三角筋前部：上腕を前方へ動かす働きを補助する。
- 腹部・背部と前腕の筋群：背もたれの支持とともに姿勢と握りを安定させる。

この種目の特徴

座位で背もたれを使い、マシンのハンドルを前方へ押す複合種目。大胸筋と肩・腕の筋群を使う。体格に合わせて座面と開始位置を調整し、安定した姿勢で負荷を制御する。

動作とポイント

チェストプレスマシン | 背中と骨盤を支え、ハンドルを押してゆっくり戻します。

始める前に

機種の案内に従い、軽い重量を選ぶ。ピンと各調整部を確実に固定し、負荷が静止した状態で調整する。機種ごとの開始位置と安全な終了方法を先に確認する。

1 座面と開始位置を合わせる

ハンドルが胸の中央付近になるように座面・背もたれを調整する。開始位置は胸の前面付近に合わせ、肩が無理に後ろへ引かれるほど深くしない。両足を床へ安定させる。

2 背中を支え、ハンドルを握る

骨盤と背中・肩甲部を安定させ、腰の自然なカーブを保つ。左右の水平ハンドルを順手で握り、親指も回す。手首は前腕に沿わせ、肘を無理のない曲がり方にする。

3 なめらかに前へ押す

息を吐きながら左右そろえてハンドルを前へ押す。背中とお尻を浮かせず、肩をすくめない。肘は快適に伸ばせる所まで動かし、勢いよくロックしたり過伸展したりしない。

4 同じ開始位置へゆっくり戻す

息を吸いながら肘をゆっくり曲げ、同じ快適な開始位置へ戻す。握りと足の接地を保ち、肩や腰を大きく動かさない。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

- 胸中央のハンドル高さ、肩に無理のない開始位置を保つ。
- 手首を前腕に沿わせ、親指を回した同じ握りを保つ。
- 腰を無理に平らにせず、反り上がりや骨盤の浮きを防ぐ。
- 肘角度や最深位置を一律に決めず、機種に合う制御できる可動域を使う。

終了とセーフティ

- 終了時は機種の手順で負荷をゆっくり戻し、静止を確認してから離れる。負荷が浮いたままピンや可動部を調整しない。
- 肩・肘・手首・腰の痛みやめまいがあれば中止する。支持や握りを保てなければ重量を軽くする。

参考資料

1. Cybex12001 - Chest Press Owner Manual (kb.cybexintl.com)
2. ACE - Seated Chest Press (www.acefitness.org)
3. Cybex MG-525 - Chest Press (kb.cybexintl.com)
4. ScottHermanFitness - Chest Press (動作参考) (www.youtube.com)