

ダンベルベントオーバーロウ

両脚立位・ニュートラル握りで両腕を同時に引く基本形

動作の要所



1. 下端：前傾して両腕を垂らす



2. 姿勢を保って両肘を引く

鍛えられる筋群

主な筋群

- 広背筋：上腕を体側から後方へ引く動作に関わる。
- 菱形筋・僧帽筋中部：肩甲骨を寄せ、自然な動きを制御する。

補助筋

- 三角筋後部と上腕二頭筋などの肘屈筋：腕の引き動作と肘の曲げを補助する。
- 前腕・手の筋群：ダンベルを保持する。
- 腹部・脊柱起立筋・臀部・ハムストリングス：前傾姿勢の保持を補助する。

この種目の特徴

股関節から前傾し、両手のダンベルを同時に体側へ引く種目。左右の重りを個別に制御し、背中中の引く動きと前傾姿勢の保持を練習する。

動作とポイント

ダンベルベントオーバーロウ | 前傾姿勢を保ち、両肘を後ろへ引き、ゆっくり戻します。

始める前に

安定した床で十分な空間を確保し、反動なしで扱えるダンベル2個を用意する。脚や床へぶつけずに動かせる位置で始める。

1 安定して立ち、握りを整える

両足を安定する幅へ開き、足裏を床へ置く。両手にダンベルを持ち、掌を向かい合わせ、親指を回して握る。手首と体幹を落ち着かせる。

2 股関節から前傾する

膝を軽く曲げ、股関節から前傾する。頭と背骨を自然に揃え、腕を肩の下へ垂らす。床と平行になる深さを強制せず、保てる角度を使う。

3 両肘を後方へ引く

息を吐きながら両肘を曲げて後方へ動かし、ダンベルを体側の腰付近へ引く。上体を起こしたり肩をすくめたりせず、肩甲骨は自然に動かす。

4 前傾を保って下ろす

息を吸い、両腕をゆっくり伸ばして下端へ戻す。脚・体幹と握りを安定させ、重りを落とさない。終了時も重りを制御し、股関節と膝を使って安全に置く。

フォームのポイント

- 足幅と前傾角は安定して保てる範囲。床平行や一定の膝角度を強制しない。
- 手首を自然に揃え、両ダンベルを手と一体で動かす。脚や体へ強く当てない。
- 腰を過度に反って上体を起こしたり、重りを振って引いたりしない。
- 肩甲骨は自然に動かす。強く寄せて固定せず、肘を無理に引き越さない。

終了とセーフティ

- 腰・首・肩・肘・手首の痛みやめまいがあれば中止する。前傾や握りを保てないときは重さや可動域を減らし、必要に応じて指導を受ける。
- 持ち上げ・置き下ろしまで制御し、息を長く止めない。反動や勢いで立ち上がらず、ダンベルと床・足の衝突を避ける。

参考資料

1. ACE - Bent-over Row / Upper-body Basics (www.acefitness.org)
2. ISSA - Bent Over Double Dumbbell Row (www.issaonline.com)
3. ScottHermanFitness - Dumbbell Bent-Over Row (動作参考) (www.youtube.com)