

インクラインダンベルベンチプレス

約30度の低いインクライン



左から下ろした開始、途中、押した上点。詳しい手順は2ページへ。

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大胸筋：鎖骨部を含み、上腕を前方・内側へ動かして押す。

補助筋

- 三角筋前部：上腕を前へ上げる動作を助ける。
- 上腕三頭筋：肘を伸ばす。

肩周囲と体幹の筋群が姿勢を支え、前腕の筋群が握りを保つ。

この種目の特徴

傾けたベンチで行う胸のプレス。左右のダンベルをそれぞれ制御する。今回は約30度で示すが、万人に最適な角度という意味ではない。フラットとは押す位置が変わり、胸の一部だけを完全に分離して鍛えるものではない。

始める前に

ベンチを水平から約30度で確実に固定する。軽いダンベルを選び、周囲を空ける。補助者と受け渡しの合図を決め、無理なく開始・終了できる重量にする。

動作とフォーム

軽い重量で、ゆっくり確実に。

1

ベンチで姿勢を整える

補助を受けてベンチに体を預ける。両足を床につけ、頭・肩から背中・お尻を支える。肩をすくめず、肩甲骨を軽く寄せて安定させる。腰の自然な隙間は保ち、過度に反らさない。

2

下ろした開始姿勢

親指を巻く順手で両方を握り、上胸の外側に構える。手首は肘の上、前腕は概ね垂直。肘は体幹から約45度を目安にし、肩が痛む深さまで無理に下ろさない。

3

上胸の上へ押す

息を吐きながら左右を一緒に押し上げ、肘を伸ばす。上胸の上で安定させ、ダンベル同士をぶつけない。勢いで肘を突っ張らず、頭・背中・お尻・両足の支持を保つ。

4

ゆっくり戻す

息を吸いながら肘を曲げ、左右を同じ速さで上胸の外側へ下ろす。握りと手首を保ち、反動を使わない。胸に触れることを目標にせず、肩と姿勢を制御できる位置で止める。

フォームのポイント

- 手首を反らさず、ダンベルを肘の上で支える。
- 肘を真横へ広げすぎず、肩をすくめない。
- 腰を反らしたり、お尻や足を浮かせたりして押さない。
- 左右の軌道が乱れる場合は重量か深さを減らす。

終了とセーフティ

終了時は合図して補助者に受け取ってもらい、確実に支えられるまで握りを離さない。ダンベルを落としたり、持ったまま無理に起き上がったりしない。痛みやめまいがあれば中止する。

参考資料

1. Incline Chest Press - Exercise Library
3. NSCA Lifting Proficiencies - Incline Dumbbell Bench Press

2. Two-Arm Incline Dumbbell Chest Press
4. Effect of Five Bench Inclinations on the Electromyographic Activity of the Pectoralis Major, Anterior Deltoid, and Triceps Brachii during the Bench Press Exercise