

ペックデック

マシン・チェストフライ / 縦ハンドル型

軽く曲げた肘を保ち、左右のハンドルを胸の前へ寄せるマシン・フライです。



1 開いた開始姿勢 / 3 同じ位置へゆっくり戻す

主な対象：大胸筋

胸の筋肉。上腕を胸の前へ寄せる動作を担います。

補助筋と安定化

三角筋前部が補助します。上腕二頭筋などは、肘の曲がりを保つ安定化に関与します。

この種目の特徴

肩関節の水平内転が中心です。背もたれとレバーの軌道を利用し、上腕を弧に沿って閉じます。抵抗の感じ方や調節方法は機種で異なります。

1 開いて構える

背中をパッドにつけ、両足を床へ。座面を調節してハンドルを胸の高さ、肘を肩より少し低くします。縦ハンドルを握り、肘を軽く曲げます。腕を無理に後ろへ引かない開始位置に設定します。

この解説はハンドル型です。前腕をパッドに当てる型は接触位置と肘の曲げ方が異なります。使う機種の表示に従ってください。

寄せる・止める・戻す

ペックデック



2 胸の前へ寄せる

肘の曲がり方をほぼ変えず、左右のハンドルを弧を描くように胸の前へ寄せます。肩をすくめず、背中をパッドに保ちます。ハンドルをぶつけない、手前で短く止めます。

3 ゆっくり開いて戻す

同じ弧をたどって、コントロールできる開始位置まで開きます。反動で広げず、重りを静かに戻します。

2 胸の前へ寄せて短く止める。ハンドルはぶつけない。

動作のポイント

- 肘を伸ばして押し出す胸プレスにしない。
- 握りと手首を安定させ、腕とハンドルを一緒に動かす。
- 可動域を広げるために胸を反らしたり、肩を後ろへ引かれすぎたりしない。

無理なく制御できる重さと可動域で行います。痛みが出たら中止してください。調節・乗降は機器の表示と説明に従います。

参考資料

1. Cybex VR3 Fly 取扱説明書 p14 - [kb.cybexintl.com / 12111-999-4.pdf](http://kb.cybexintl.com/12111-999-4.pdf)
2. PureGym Machine Fly - puregym.com/exercises/chest/chest-fly/machine-fly/
3. 参考動画 : PureGym - youtube.com/watch?v=eGjt4lk6g34

モデル原案 : 指定キャラクター A.png / 日英で同じ画像を使用