

ローププッシュダウン

上部プーリー / 二股ロープ

上腕を体側近くに保ち、肘を伸ばしてロープを押し下げるケーブル種目です。



開始位置 / 肘を曲げ、上腕を体側近くに保つ。

主な対象：上腕三頭筋

上腕の後面にある、肘を伸ばす主な筋です。長頭・外側頭・内側頭の3頭からなります。

補助筋：肘筋

肘を伸ばす動作を補助します。上腕三頭筋と同等の刺激や肥大効果を示す説明ではありません。

この種目の特徴

肘の伸展が中心です。上腕を大きく振らずに上腕後面を鍛えます。ロープで1頭だけを完全に分離するとはいえません。

準備と握り

上部ケーブルヘー本の二股ロープを固定。マシンに向かい、足と体幹を安定させます。左右の端のストッパーのすぐ上を握り、手首を前腕の延長に。膝を軽く緩め、肩をすくめず、腰を強く反らしません。

前腕は握りと手首、肩まわり・体幹は上腕と姿勢を支えます。これらの安定化と、肘を伸ばす主働筋の役割を区別します。

構える・伸ばす・戻す

ローププッシュダウン



1 上腕を安定させる

肘を無理なく曲げ、上腕を体側近くに保ちます。ケーブルを張り、左右のロープを握り続けます。

2 肘を伸ばして押し下げる

上腕と肩をほぼ動かさず、肘を伸ばして前腕を下へ。体重を乗せたり、胴体を揺らしたりしません。

3 下端で短く止める

肘を勢いよく突っ張らずに伸ばします。ロープ端を自然に少し離し、手首をねじって広げません。

4 ゆっくり戻す

肘を曲げて開始位置へ。上腕を前へ流さず、重りを落としたり衝突させたりしないよう制御します。

押し下げた位置 / 肩を振らずに伸ばし、手首をねじらない。

動作のポイント

- 上腕は体側近く。肩・胴体を振って押さない。
- 左右とも閉じた握りを保ち、手首を曲げたりねじったりしない。
- 下端で広げすぎず、戻しもゆっくり制御する。

姿勢と握りを保てる負荷で行い、肘・手首・肩などに痛みがあれば中止。調節と接続は使用機器の表示に従います。

参考資料

1. Mayo Clinic, MC2972 p12 - [cancereducation.mayoclinic.org / mc2972.pdf](https://cancereducation.mayoclinic.org/mc2972.pdf)
2. [P]rehab Rope Pushdown - [theprehabguys.com / tricep-pushdown-rope](https://theprehabguys.com/tricep-pushdown-rope)
3. 肘伸展の一次研究 : Le Bozec et al. 1980 - doi.org/10.1007/BF00421625
4. 肘伸筋の一次研究 : Travill 1962 - doi.org/10.1002/ar.1091440408
5. 参考動画 : HLA - youtube.com/watch?v=I6wmdHytXss

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