

Upper body exercise



EmberMates

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ベンチプレス *Bench press*

狙う筋肉

大胸筋
上腕三頭筋

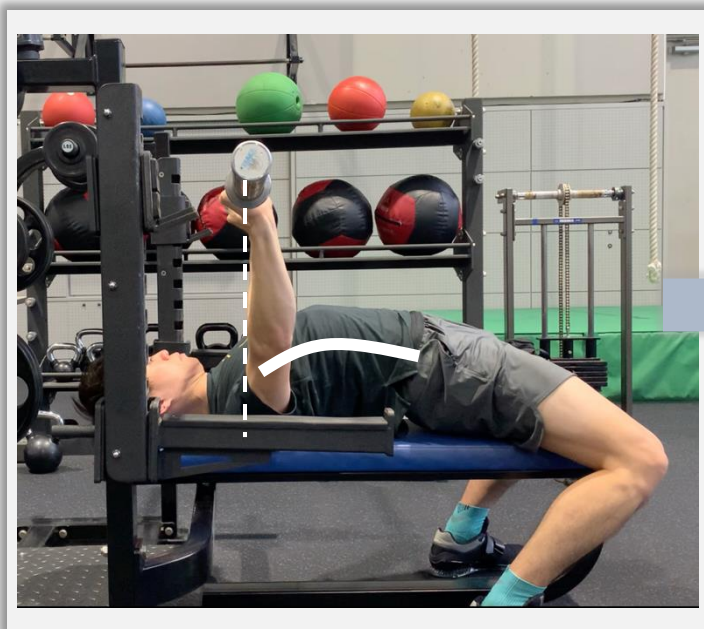
実施回数

2~12回

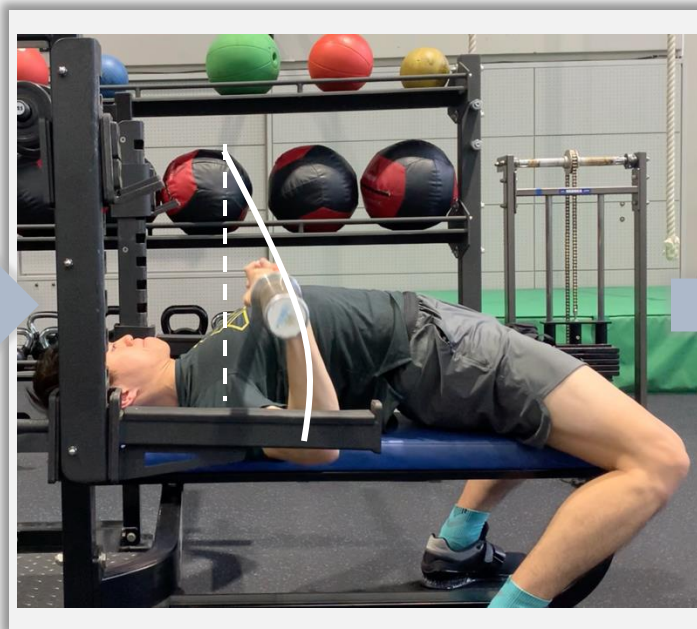
負荷重量

2~15RM

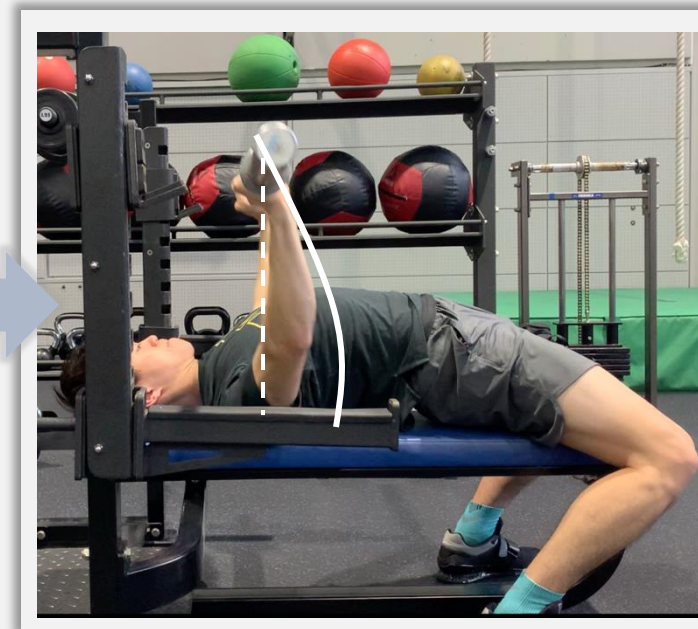
スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 肩甲骨を寄せて下げるイメージを持ちブリッジを作る

→ 足を頭の方に押すイメージを持ち、ブリッジを固定する感覚を掴む

→ バーベルを真下ではなく、斜め下に向けて降ろしていく

→ 反動を使わないでゆっくりと制御しながら降ろしていく

→ 下降局面と同じ軌道で挙げていく

目的 *Purpose*

・ 上肢筋の筋力up ↑ / 筋肥大 ・ 肩甲骨で上体の安定性を高める力の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ベンチプレス *Bench press*

狙う筋肉

大胸筋
上腕三頭筋

実施回数

2~12回


負荷重量

2~15RM

バーベルの持つ手幅


バーベルを持つ手幅は
肩幅の1.3~1.5倍ほど



バーベルの持ち方
(良い例 )



→ バーベルの下に腕が来るように持っていて手首に負担がかからない

バーベルの持ち方
(悪い例 )



→ バーベルに手首が持たれているため手首への負担が大きい

目的 *Purpose*

・ 上肢筋の筋力up ↑ / 筋肥大 ・ 肩甲骨で上体の安定性を高める力の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ダンベルプレス *Dumbbell press*

狙う筋肉
大胸筋（特に中部）

実施回数
8~15回

負荷重量
12~15RM

スタートポジション



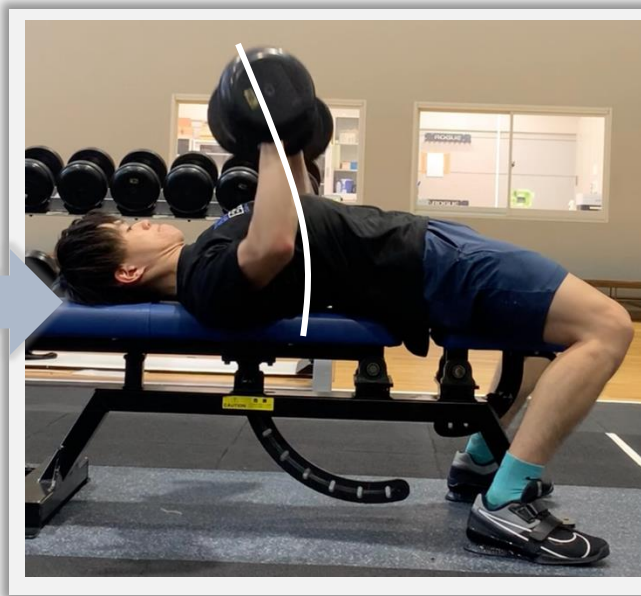
- 胸椎を反って**肩甲骨を寄せる意識**を持つ
- **身体の方に足で押す意識**を持つと姿勢が固まりやすい

下降局面



- 真下に降ろすというより（点線）、**少しだけ斜め下方向に降ろす意識**を持つ

上昇局面



- 降ろしたときと同じ軌道で挙げる

目的 *Purpose*

・ 上肢筋の筋力up ↑ / 筋肥大 ・ 肩甲骨で上体の安定性を高める力の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

インクラインダンベルプレス *Incline dumbbell press*

狙う筋肉
大胸筋（特に上部）

実施回数
8~15回

負荷重量
12~15RM

スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 胸椎を反って**肩甲骨を寄せる意識**を持つ

→ 少しだけ**脇を締める意識**を持つ

→ 降ろしたときと同じ軌道で挙げる

→ ベンチ台の傾きは**30度ほど**

目的 *Purpose*

・ 上肢筋の筋力up ↑ / 筋肥大 ・ 肩甲骨で上体の安定性を高める力の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

腕立て伏せ *Push press*

狙う筋肉
大胸筋（特に中部）

実施回数
10~15回

負荷重量
自重～
重り乗せてもOK

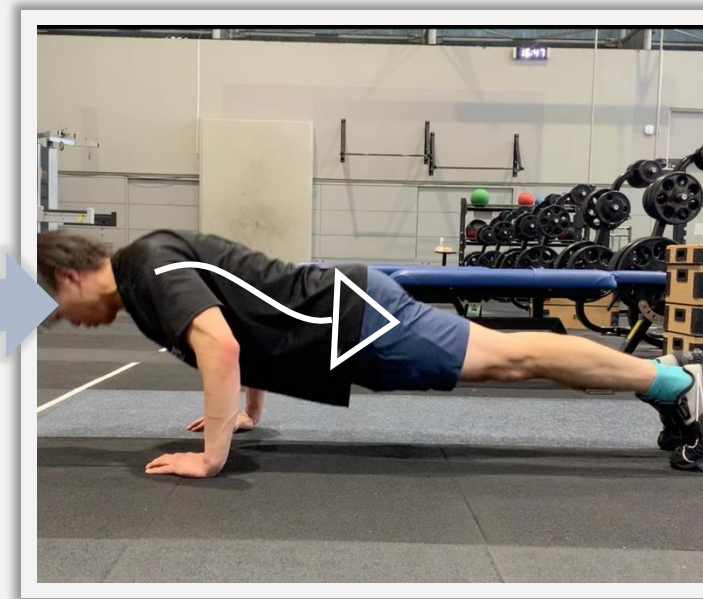
スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 腹部に力を入れて準備

→ 手幅は肩幅よりも少し広め

→ **腰が反らないように注意**
お腹とお尻に力を入れると意識しやすい

→ 上がる時も腰が反りやすいので注意

目的 *Purpose*

・ 上肢筋の筋力up / 筋肥大 ・ 肩甲骨で上体の安定性強化 ・ 体幹の安定性強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

シーテッドローイング *Seated rowing*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

実施回数
10~15回

負荷重量
10~15RM

スタートポジション



→ 顎を引いて肩甲骨を寄せる

ローイング局面



→ 肩がすくまないように引き切る

→ イメージとしては肘と肘をくっつける意識を持つ



→ 寄せた肩甲骨が大きく戻らないようにゆっくりと制御しながら戻す

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ 良姿勢保持のために必要な筋の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

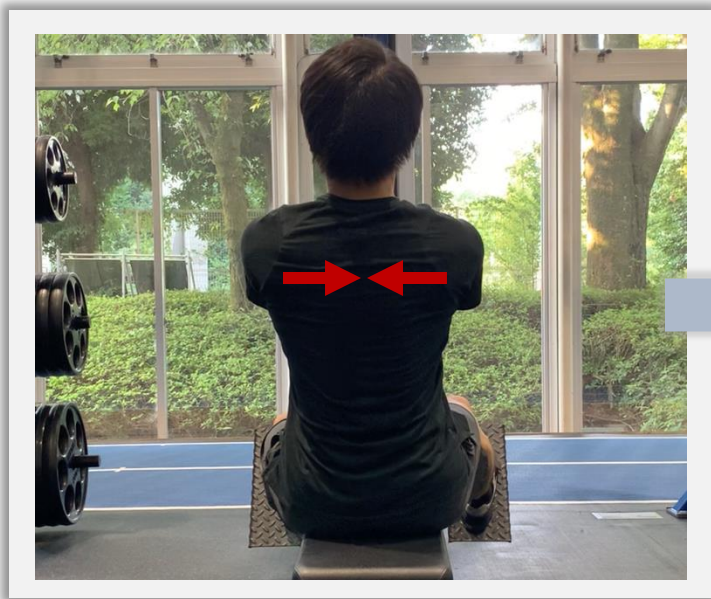
シーテッドローイング *Seated rowing*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

実施回数
10~15回

負荷重量
10~15RM

スタートポジション



ローイング局面



→ 顎を引いて肩甲骨を寄せる

→ 肩がすくまないように引き切る

→ 寄せた肩甲骨が大きく戻らないように
ゆっくりと制御しながら戻す

→ イメージとしては肘と肘をくっつける
意識を持つ

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ 良姿勢保持のために必要な筋の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ダンベルローイング *Dumbbell rowing*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

実施回数
10~15回

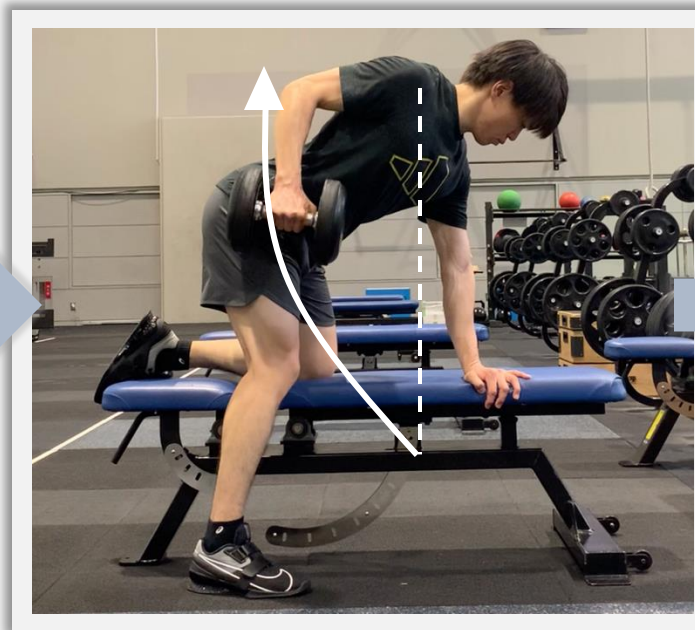
負荷重量
10~15RM

スタートポジション



→ **手、膝、足で直角三角形を作る**ように
身体を支える

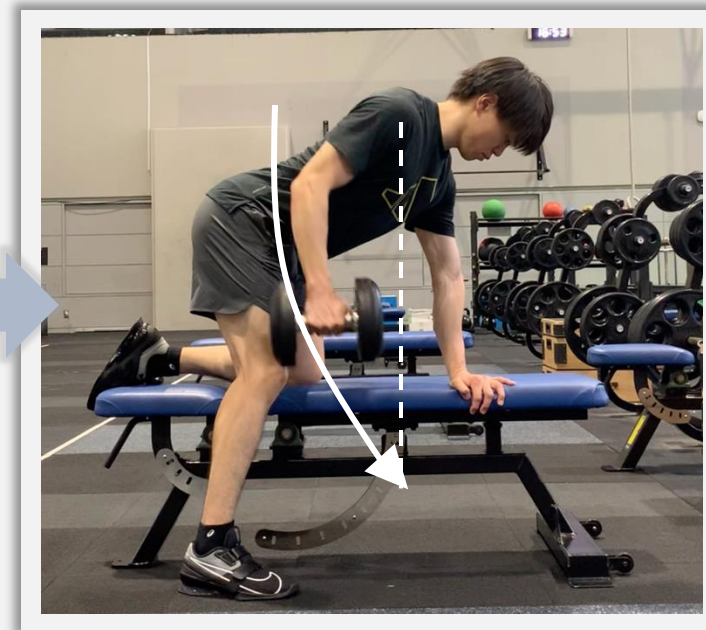
ローイング局面



→ **少し弧を描きながら**ダンベルを引く
このとき肘は大体90度になるように

→ **肩がすくまないように**気をつけながら
肩甲骨を寄せる

下降局面



→ 挙げた時の軌道と同じ軌道でゆっくりと戻す

目的 *Purpose*

- ・ 背中筋の筋肥大
- ・ 良姿勢保持のために必要な筋の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

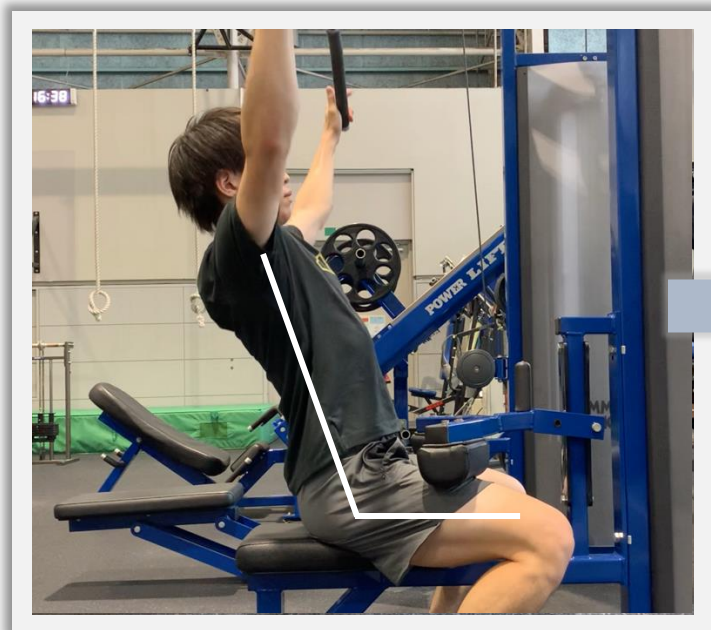
ラットプルダウン *Lat pulldown*

狙う筋肉
広背筋

実施回数
10~15回

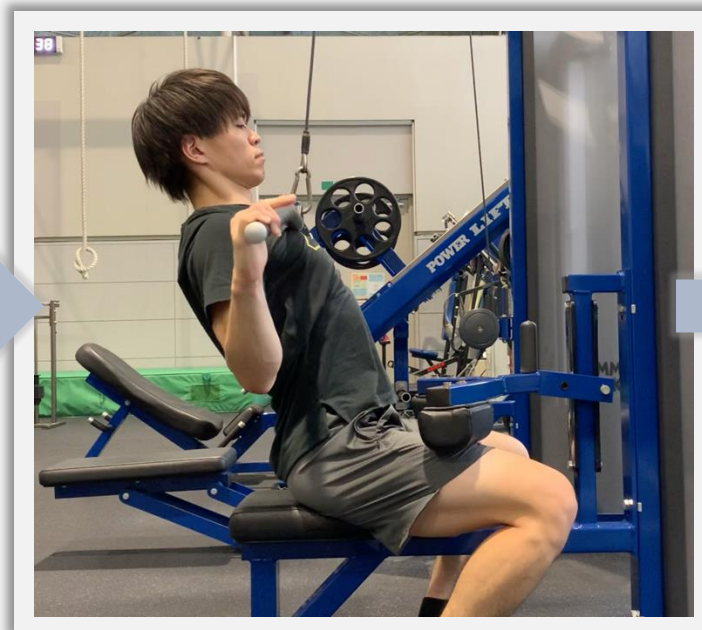
負荷重量
10~15RM

スタートポジション



→ 少し身体を後方に傾斜させてポジションをとる（傾きすぎはNG）

下降局面



→ 鎖骨の下に当てるのを目標に降ろしていく
→ 反動をつけて降ろさないように注意

上昇局面



→ 脇の辺りの筋肉が伸ばされていく感覚を感じながらゆっくりと戻していく

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ 良姿勢保持のために必要な筋の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

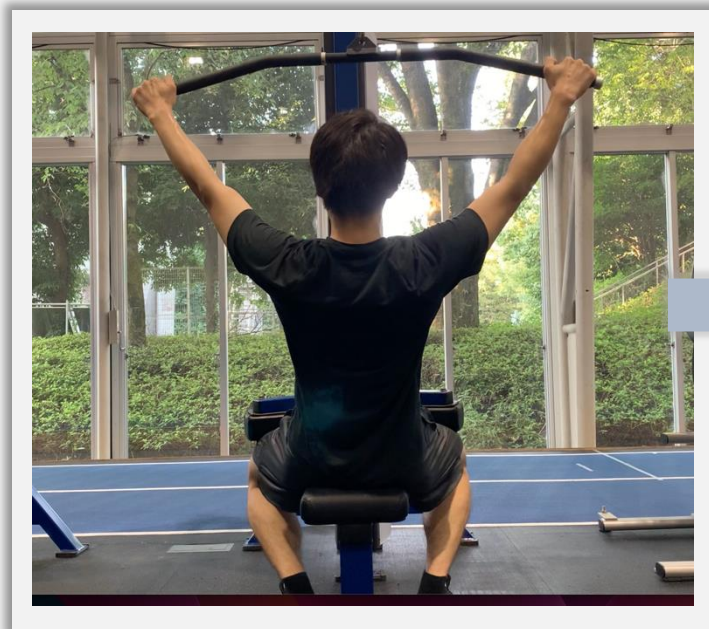
ラットプルダウン *Lat pulldown*

狙う筋肉
広背筋

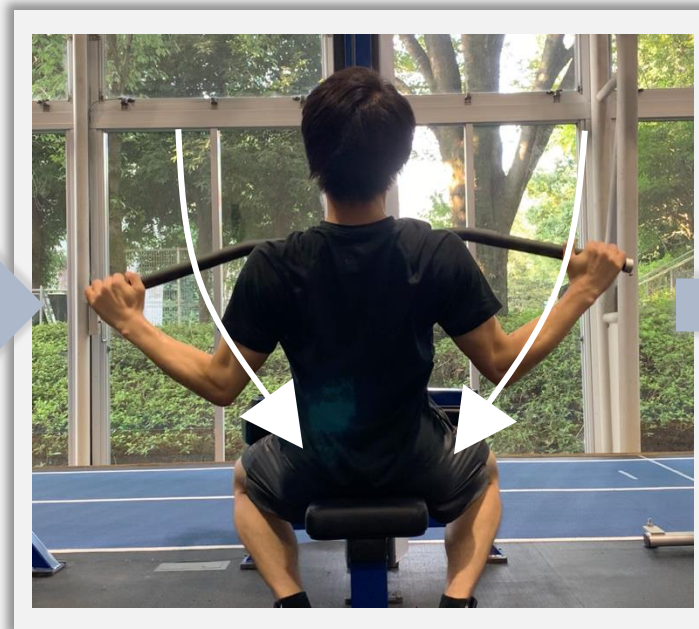
実施回数
10~15回

負荷重量
10~15RM

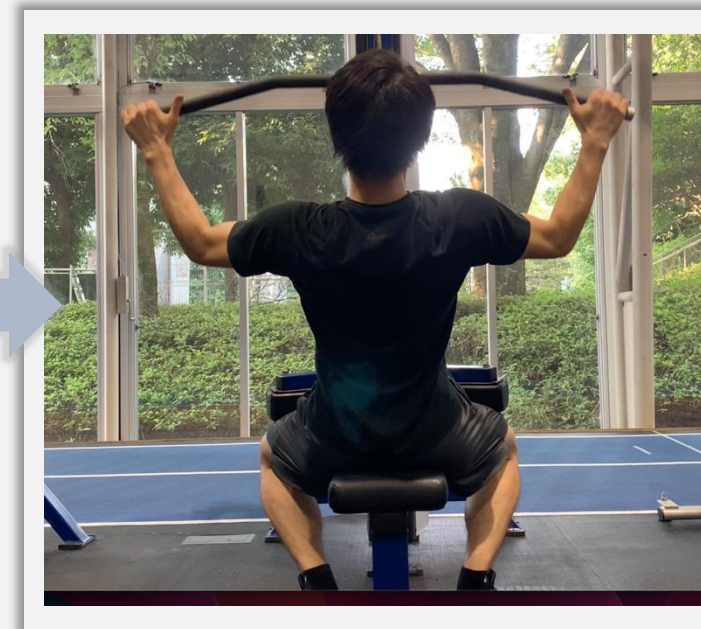
スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 主に小指と薬指で握って親指と人差し指で強く握りすぎないように

→ 手幅は肩幅の1.5倍ほど

→ 肩甲骨をズボンの後ろポケットにしまうイメージで降ろす

→ 肘で少し弧を描きながら降ろすと効きやすい

→ 脇の辺りの筋肉が伸ばされていく感覚を感じながらゆっくりと戻していく

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ 良姿勢保持のために必要な筋の強化

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

懸垂（順手） *Pull up*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

実施回数
8~10回

負荷重量
自重

スタートポジション



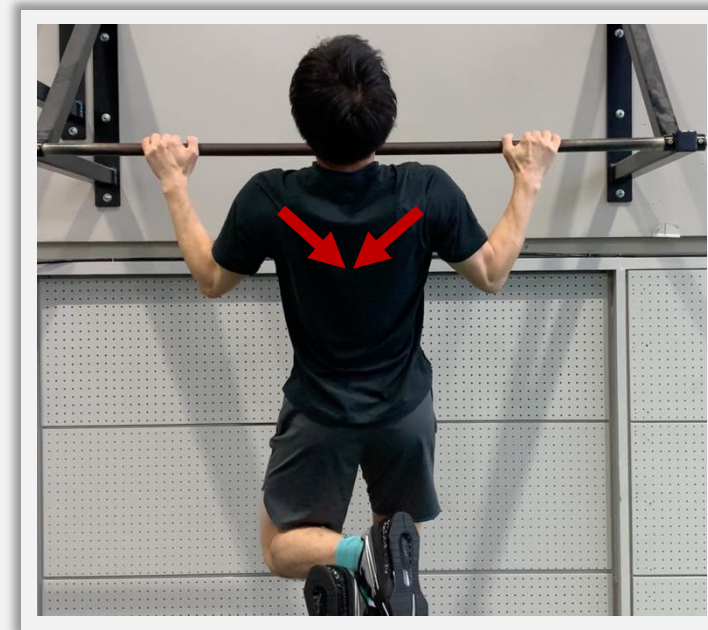
→ 順手でバーを掴む

上昇局面



→ 少し胸を張り、胸が天井に向かっていく意識を持つと背中に効きやすい

うしろからみたとき



→ **肩がすくまないように**気をつけながら肩甲骨を寄せる

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ コアの安定性向上

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

懸垂（逆手） *Chin up*

狙う筋肉
広背筋
僧帽筋中部

実施回数
8~10回

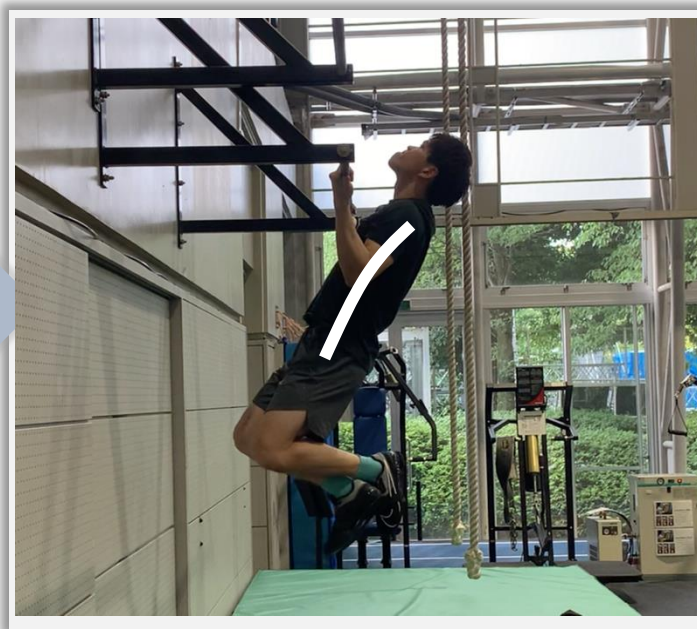
負荷重量
自重

スタートポジション



→ 逆手でバーを掴む

上昇局面



→ 少し胸を張り、胸が天井に向かっていく意識を持つと背中に効きやすい

うしろからみたとき



→ **肩がすくまないように**気をつけながら肩甲骨を寄せる

目的 *Purpose*

- ・ 背中の筋の筋肥大
- ・ コアの安定性向上

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

インクラインサイドレイズ *Incline side raise*

狙う筋肉
三角筋

実施回数
12~15回

負荷重量
15~20RM

スタートポジション



→ 斜め前にダンベルを降ろして準備

上昇局面



→ 小指から挙げるように意識する

→ 少し前側に挙げる意識を持つと効きやすい

下降局面



→ 挙げた時と同じ軌道で戻す

→ 肩の筋肉がゆっくりと伸ばされていく感覚を感じる

目的 *Purpose*

・ 肩の筋の筋肥大

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

ショルダープレス *Shoulder press*

狙う筋肉
三角筋

実施回数
10~15回

負荷重量
12~20RM

スタートポジション



→ 上腕が床に垂直になる位置でダンベルを持つ

上昇局面



→ 少し肘が曲がったところまで挙げて降ろし始める

下降局面



→ 挙げた時と同じ軌道で戻す

目的 *Purpose*

・肩の筋の筋肥大

上半身エクササイズ *Upper body exercise*

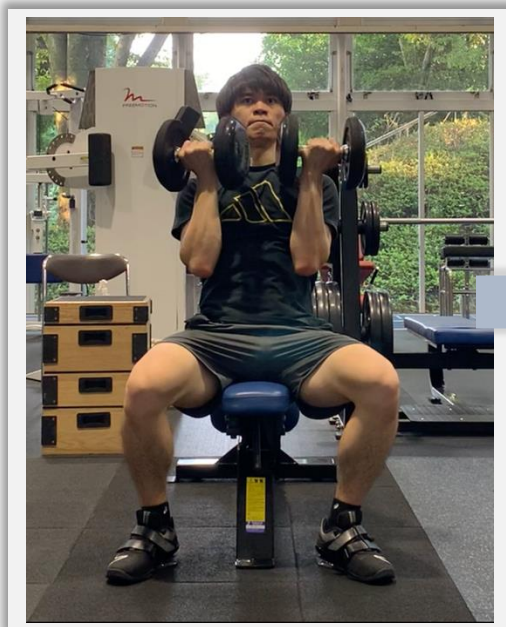
アーノルドショルダープレス *Arnold shoulder press*

狙う筋肉
三角筋

実施回数
10~15回

負荷重量
12~20RM

スタートポジション



上昇局面



フィニッシュポジション



下降局面



→ 手の甲が前に来るように
ダンベルを持つ

→ ダンベルを腕を開きながら
挙げていく

→ 少し肘が曲がったところ
まで挙げて降ろし始める

→ 挙げた時と同じ軌道で戻す

目的 *Purpose* | ・肩の筋の筋肥大