



チェストプレス基本編

【期待できる効果】

- 荷物の持ち運びをラクに
- 腕の動きをスムーズに



効果のある部位

大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋、広背筋、尺側手根伸筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にして
しっかりと息を
吐き続ける

基本動作



肩甲骨など背中に意識を集中する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



背筋を伸ばしてアームを引き上げて
いく。力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。
動き出しに最大限の力を。



ここまでで約15秒。



力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



背筋を伸ばしたままアームを下ろし
ていく。力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。

基本姿勢



人差し指を伸ばして親指で
中指を押さえてもらう。意識
を拇指丘に集める。



握りこぶし1個分、背中にすぎ
間をあけて、背筋を伸ばして
座る。



つま先を上げて、拇指丘で支
える感じ。膝の角度は直角に
なるように。



チェストプレス応用編

【握る位置を変える】

- アームを握る位置で、鍛える筋肉を変えることができる



アームの角部分を握る

負荷が増え、よりハードなエクササイズができる。



アームの先端部を握る

肩甲骨の可動域がさらに広がる。



アームの根元部分を握る

腰へのエクササイズ効果が高まる。

【ストレッチクッションを併用する】

- 姿勢がよくなる
- 肩甲骨の自由度が高まる
- 可動域が広がる
- 効果が高まる

