

KEISERストレングス (マシントレーニング)

アッパーバック (背中)

(男性20kg、女性10kgが目安)

「姿勢改善」、「ダイエット」、「運動不足解消」など

背中にある大きな広背筋を鍛えよう！

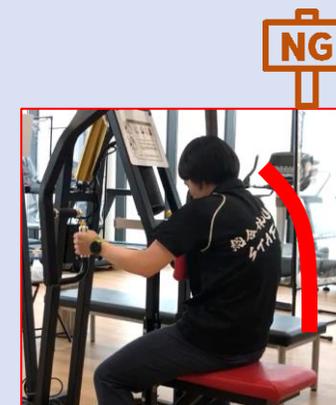


シートの高さと胸当てパッドの位置を調節して座る。
負荷を設定する。



ハンドグリップを胸に引き寄せる。

<ポイント> **肩甲骨を引き寄せるように！**
引く時に息を吐きながら行う！



背中が丸まらないに注意しましょう。広背筋の出力が落ちてしまったり、腰痛の原因になることも。