

KEISERストレングス（マシントレーニング）

ラットプルダウン（背中）

（男性20kg、女性10kgが目安）



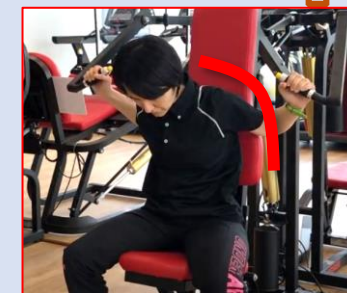
シートの高さを調節して座る。
負荷を設定する。



ハンドグリップを肩の高さまで降ろす。

<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！

「姿勢改善」、「筋力アップ」など
背中にある大きな広背筋を鍛えよう！



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。