

～姿勢を良くするトレーニング～

姿勢が悪くて悩んでいる方に、背筋のトレーニングを紹介します！

【ローイング】



やり方

- ①シートを調節してハンドルを肩と同じ高さにする
- ②握るハンドルに自分の指の第二関節が届くところでパッドを調節する
- ③胸のパッドを体につけたまま、肘が背中中の少し後ろにいくようにハンドルを引き、元に戻す
※垂直ハンドルを使う際は、脇をしっかりしめる
※水平ハンドルを使う際は、肩をすくめないようにする
- ④10～15回を2～3セット繰り返す

効果

垂直ハンドル→広背筋
水平ハンドル→三角筋後部

【ラット・プルダウン】



やり方

- ①シートに座り、両脚が固定できるように太もものパッドの位置を調節する
- ②一度立ち上がり、ハンドルを握り座り直す
- ③ハンドルを胸の位置まで下げ、座り直した位置まで戻す
※ハンドルを握る位置は2種類(写真参照)
※広く握った場合は肘を脇腹に近づけるように、狭く握った場合は脇を締め肘を後ろへ引く
※肩をすくめないように注意する
- ④10～15回を2～3セット繰り返す

効果

広く握る→広背筋
狭く握る→上腕二頭筋



～運動・スポーツ応援プロジェクト～