背中のトレーニング

背中の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや自体重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

シーテッドロウ

使い方

①グリップがみぞおちの高さと同じになるよう、イスの高さを調整する
②グリップを握り、胸を起こす
③脇を少し開き、肘が体の横に来るまで引く
④グリップを引くときは肩甲骨を内側に寄せるイメージで行う
⑤ゆっくりと元に戻す
⑥8～12回を2～3セット繰り返す

効 果

【鍛えられる筋肉】
①背中（広背筋）
②肩（大円筋）
③腕（上腕二頭筋）

プルアパート

手 順

①バンドを両手で持ち、膝立ちになる
②両腕が一直線になるまで、バンドを引っ張る
③肩甲骨を内側に寄せ、背中の筋肉を意識する
④ゆっくりと元に戻す
⑤10回を2～3セット繰り返す

効 果

【鍛えられる筋肉】
①肩（僧帽筋）
②肩（三角筋後部）
③背中（菱形筋）

SAPPORO DOME
TRAINING ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～