

背中トレーニング

背中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！

Tバーロウ



使い方

- ①シートに体を預けて、グリップを掴む
- ②胸を起こし、背中をフラットにする
- ③肘が体の横にくるまで引く
- ④引きながら肩甲骨を内側に寄せる
- 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）

バンド・ワンハンドロウ



手順

- ①片足にバンドをかけて、反対の足を後ろに下げる
- ②バンドを片手で持ち、背中をフラットにする
- ③脇を少し開いて、肘が体の横にくるまで腕を引く
- 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背中（広背筋）
- ②肩（大円筋）
- ③腕（上腕二頭筋）