

背中トレーニング

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

プルダウン



使い方

- ① グリップを掴み、パッドの下に足を入れる
- ② 視線を斜め上に向け、胸を起す
- ③ 肘を腰に近づけるようにグリップを引く
- ④ 引ききったところで動きを止めて、ゆっくりと元に戻す
- ⑤ 10～15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・プルダウン



手順

- ① 膝立ちになり、バンドを両手で持つ
- ② バンドを横に引っ張りながら、肘を腰に近づける
- ③ 胸を起しつつ、バンドを胸までもってくる
- ④ 動きを止めて、肩甲骨を寄せる
- ⑤ ゆっくりと元に戻す
- ⑥ 10回を2～3セット繰り返す

効果

【鍛えられる筋肉】

- ① 背中（脊柱起立筋）
- ② 太もも（ハムストリングス）
- ③ お尻（大殿筋）

SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～