

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体重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

ロウ



使い方

- ①肩とグリップの高さが同じになるよう、イスの高さを調節する
- ②腕の長さに合わせてパッドの位置を調整する
- ③胸を起し、肘が体の横にくるまでグリップを引く
- ④肩甲骨を内側に寄せて、ゆっくりと元に戻す
- ⑤10～15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・シーテッドロウ



手順

- ①両足を伸ばした状態で座り、足にバンドをかける
- ②両腕を前に伸ばして、バンドを持つ
- ③胸を起し、脇を少し開く
- ④肘が体の横にくるまで、バンドを引っ張る
- ⑤ゆっくりと元に戻す
- ⑥10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）