

KEISER ファンクショナルトレーナー

おすすめ種目 背中編

プルダウン



<後>

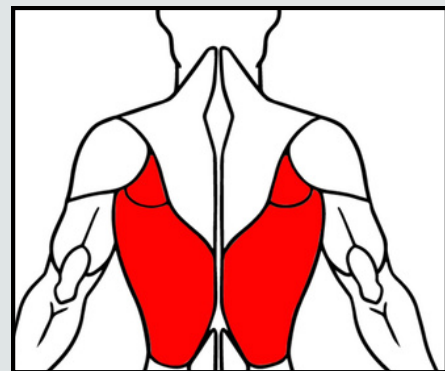


<横>

- ・アームの角度 A
- ・バーを肩幅よりやや広めに握って胸を張り、肩の力は抜いてスタートポジションをとる
- ・肩甲骨を寄せながら、胸に向かって真っすぐ引く。

注意点・ポイント

- ・腰を反り過ぎない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・肘を脇腹に近づける意識で！
- ・椅子や台に座って行ってもOK！
- ・バランスボールに座って行くと難易度UP！



↑ここに効く！

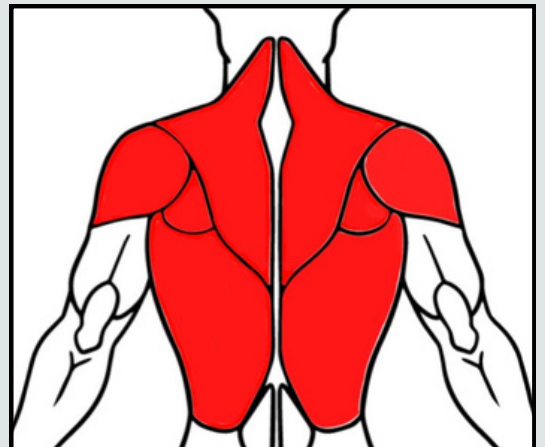
ベントオーバーロウ



- ・アームの角度 2
- ・バーを肩幅よりやや広めに握り、股関節から上体を倒す。
- ・肩甲骨を寄せながら、自分のおへそをめがけてバーを引く。

注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・上体を起こさない！
- ・背中が丸くならないように！



↑ **ここに効く！**

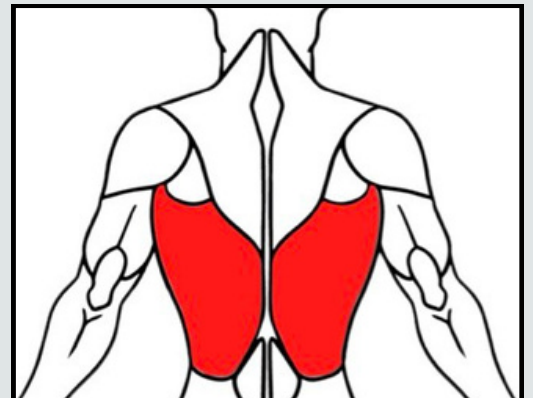
プルオーバー



- ・アームの角度 A、C、0
- ・軽く肘を曲げてロープを握って上体を軽く倒し、脇のストレッチを感じるところでスタートポジションをとる。
- ・胸を張り、肩を中心に円運動をするようにロープを引く。

注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・肘の角度は変えない！
- ・背中が丸くならないように！



↑ **ここに効く！**