



# ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

## ラットプル

広背筋  
上腕二頭筋  
大円筋

- ・両腕がV字になるように、肩幅よりやや広い位置でハンドルを握る(左右均等か確認する)
- ・ハンドルを握ったままシートに座り、膝を膝パッドの下に入れる
- ・背筋を伸ばし胸を張る
- 軽く顎を引く



## 肘を 曲げる



## 肘を戻す



- ・肘を曲げハンドルを頭の後ろに引き下ろす
- ・フィニッシュでは胸を張り、顎を引いて首の付け根あたりまで引き下ろす
- ゆっくりスタート位置の少し手前まで戻し
- ・繰り返す

- ・ハンドルは強く握るという感覚ではなく、引っ張る方向に引っ掛ける感覚で握る(腕の力で引っ張ってしまわないように)
- ・バーを戻したときに肩が上がらないように気を付ける
- ・反動をつけず、ゆっくり行う
- ・上体を前後にゆすらずに行う



**重要!**  
トレーニングを終える時は、  
ウェイトが元に戻ったのを確認  
してから手を放す