



ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

シーテッドロー 広背筋



胸を張り、背筋を伸ばす

胸パッドがしっかりと当たるように椅子の高さを調節



胸パッドの位置を調整する

指の第一関節がバーにギリギリとどく位置で胸パッドを調整する

肘を 曲げる



可動域が広がるほど強度が上がる



胸パッドから体が離れないよう気を付ける

- ・胸パッドから体が離れないように、肘を後方へ引く
- ・ゆっくりスタートの位置の少し手前まで戻し
- ・繰り返す



縦のバー

縦バー を握るときは肘が開かないように



横のバー

横バー を握るときは肘が体から離れる

広背筋を意識して！ 肩甲骨の間がへこむイメージ

反動をつけず、ゆっくり行う

バーを引くことに意識を向け、腕に力が入らないように気をつける