

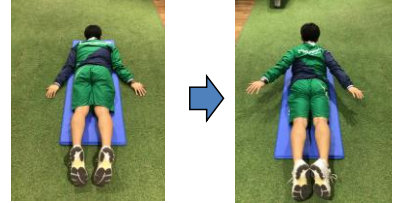



トレーニングメニュー 背中トレで姿勢改善(背中)

マシン・エクササイズ名称		シート	操作方法・ポイント
N ラットプルダウン (背中) 	kg 回	/	①シートに深く腰掛けます。 ②太腿のパッドを下に降ろし、太腿を固定します。 ③両足を黒ゴムの上に乗せ、上にあるグリップを握ります。 ④グリップを2秒で押し、1秒静止、4秒で元に戻します。 ・背中や肩がシートから離れない様に気を付けましょう。 ・腰を反らない様に気を付けましょう。
O ミッドロウ (背中) 	kg 回	座席 胸	①シートに腰掛け、胸を前方のパッドに付けます。 ②目の前にあるグリップを両手で握ります。 ③グリップを2秒で引き、1秒静止、4秒で元に戻します。 ・肩甲骨を寄せる様に引きましょう。 ・肩に力が入らない様に行いましょう。
フロアエンジェル 	回	/	①うつ伏せで手のひらを下にします。 ②顎を引きます。 ③胸を張るように上体を起こしたら1秒静止、元に戻します。 ・両手は上体を起こすと同時に少し浮かせまよう。 ・頭は床へつかない様にしましょう。
インバーテッドロウ 	回	/	①グリップを握り、腕を伸ばします。 ②足を伸ばしてななめの姿勢をとります。 ③両手で引いて肩甲骨を寄せます。 ・おしりを引いてきれいなななめの姿勢を保ちましょう。 ・グリップは強く握らない様にしましょう。
備考>			