

# ラット・プルダウン

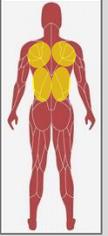
上腕二頭筋や背筋といった幅広い筋肉を同時に刺激できるラット・プルダウン。腿パッドを簡単に調節することで快適で安定したトレーニングが可能。両端に角度をつけたストレートバーにより、エクササイズ中に腕と手首の位置を正しく維持できます。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
広背筋  
大円筋



広背筋は筋肉のなかでも特に広く、腰部分から上腕骨までを結合している。ココがたるんでいるとスーツ姿がガチャときまらない。メリハリのあるシルエットを実現するために鍛えよう。

## セッティング

1 身体が浮き上がらないように腿パッドの高さを調整。

2 次に、骨盤を前傾させて座り、肩幅よりも拳2個分くらい広めにグリップを握る。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 胸を張り、肩がすくまないように、脇を締めてバーを鎖骨あたりに引く。

2 戻すときも、背筋への負荷を抜かずに、この動作を繰り返す。



1 息を吐きながら1秒で引き、吸いながら2秒で戻す。

2 手ではなく肘でバーを引くイメージで、肩甲骨を寄せていく。後ろ肘を肩甲骨の下に近づけるイメージ。