

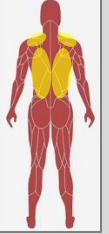
# シーテッド・ケーブル・ローイング

ケーブルを使用したローイング・トレーニングで背中中の筋肉（広背筋・僧帽筋）と上腕二頭筋を鍛えるマシンです。ベンチに座った状態で正面からケーブルを身体の方へ引いて行います。ケーブル・トレーニングは正しいフォームで行う事が重要ですが、座って行う事で腕と背中に意識を集中させ、狙った場所に効果的に刺激が与えられるのがメリットです。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
広背筋  
僧帽筋  
脊柱起立筋

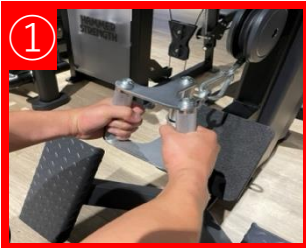


広背筋は、背中から腰、腕へと繋がっている大きな筋肉です。開いた腕を閉じるときや、後ろに挙げるときに働きます。腕を上・前に伸ばした状態からカラダを引きつける（引っ張る）動作で使われます。

## セッティング

1 フットプレートに足を置いて、ハンドルを握る。

2 肩を下げ（骨盤の方に近づけ）、胸を張る。



## 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、脇を締めてバーを引く。

2 戻すときも、下し切る手前で止め、負荷を抜かずに、ゆっくり戻します。この動作を繰り返す。

NG



NG



ポイント

1 息を吐きながら1秒で引き、吸いながら2秒で戻す。

2 肩を下げ、胸を張りながら、脇の後ろの方にハンドルを「後ろ肘」で引き背中がギュツとなるのを感じてから、ゆっくりハンドルを戻す。