

アイソラテラル・ロー・ロー

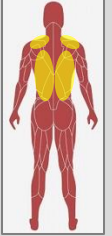
プレートロード・アイソラテラル・ロー・ローは人間の体の動きに基づいて設計されました。ウェイト・ホーンが独立しておりそれぞれ個別のコンバージングとディバージング動作軌道を実現、左右均等に背中筋力を強化することができます。

使用するマシン



鍛える部位

↓
広背筋
僧帽筋



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 肩を下げ（骨盤の方に近づけ）、胸を張りながら、内側のバーを握る。

2 グリップを引いた時に、肘が脇腹の後ろ側に近づく位置に、シートの高さを調整し、姿勢を正して座る。



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



首がすくむのはNG

NG



背中が丸まるのは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、脇腹の後ろの方にバーを「後ろ肘」で引き背中がギュッとなるのを感じてから、ゆっくりバーを戻す。