

アイソラテラル・ローイング

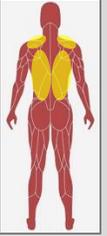
左右のハンドルが別々に動くことで、背中へ刺激が入りやすいアイソラテラル・ローイング。片手ずつ身体をひねって腕を引く動作を行うことでより筋収縮を高められます。コンパクトなサイズとマルチ・グリップ・ハンドルにより初心者や女性でも扱いやすい設計です。

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 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。

2 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。



下のフットプレート 上のフットプレート
上のプレートだと脚の力を使ってしまおうので、一般的に男性は、下のフットプレート、女性は上のフットプレートが適しています。

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



背中を丸めてしまうのはNG。常に胸を張った姿勢を維持しましょう。



※下し切る手前で止め、そこから引きましょう。

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。

ポイント