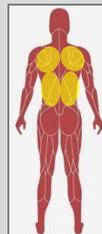


アイソラテラル・フロント・ラット・プルダウンは左右別々の動作軌道を実現することで均等に筋力を強化するとともにアンダー・グリップ式で独自の円弧軌道を採用しているため、自然な軌道で多様なエクササイズが可能です。



鍛える部位

↓
広背筋
大円筋

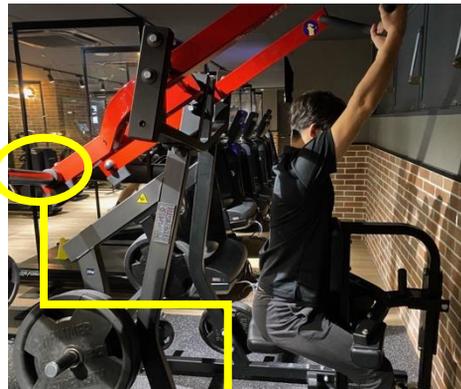


広背筋は筋肉のなかでも特に広く、腰部分から上腕骨までを結合している。ココがたるんでいるとスーツ姿がガチっときまらない。メリハリのあるシルエットを実現するために鍛えよう。

セッティング

1 幅よりも拳2個分くらい広めにグリップを握ったときに、ストレッチを感じれる高さにシートを調整。

2 骨盤を前傾させて座り、グリップを握る。



トレーニングしたい重量になるよう、左右均等にプレートをセット。



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

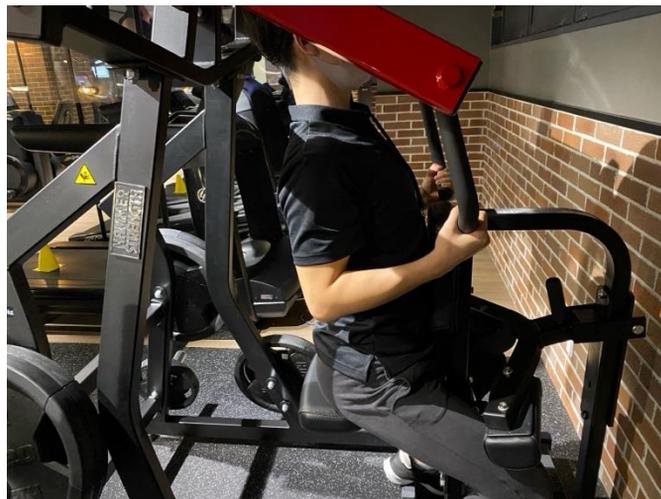
1 胸を張り、肩がすくまないように、脇を締めてバーを引く。

2 戻すときも、背筋への負荷を抜かずに、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。



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。