

背中を鍛え、逆三角形の美しい体型をつくるワイド・プルダウン。筋肉の収縮と伸展を効果的に行える動作軌道により、様々な筋肉に効果的な刺激を与えてバランスよく筋力を強化します。



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 肩幅よりも拳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の位置を調整。

2 次に身体が浮かないようにする腿パッドの高さを調整。



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、脇を締めてバーを耳の横あたりまで引く。

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



猫背はNG

NG



身体を後ろに倒さない。



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。