

ラテラル・レイズ

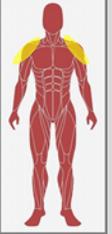
肩の筋肉である三角筋中部を鍛えるラテラル・レイズは効率よくトレーニングできるようにパッドの位置が工夫されています。サイドから肩の筋肉に刺激を与えてバランスのよい綺麗な肩を作ります。また、回転式ハンドル搭載であらゆる体格のユーザーに対応します。

使用するマシン



鍛える部位

三角筋中部



三角筋を鍛えることで肩幅が広がり、誰しもが憧れる逆三角形の身体へと近づきます。さらに肩幅が広がると相対的に顔が小さく見えたり、ウエストが細く見えたりと美しいスタイルが手に入ります。男性にはもちろん、女性にも鍛えることを推奨したい部位です。

セッティング

1 赤色の回転軸と肩の高さが同じになるように、シートの高さを調整し、座る。

2 次に、胸をパッドにつけ、ハンドルを握り、肘をパッドに当てる。



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 ハンドルを軽く握り、肘をパッドに当てたまま、肘を肩の高さまで上げる。
※首回りは力まないように。

2 次に、肩に負荷を感じたまま、ゆっくりと下す。この動作を繰り返します。



ポイント

1 息を吐きながら1秒で上げ、吸いながら2秒で戻す。

2 肩甲骨を寄せ、胸を張った姿勢を保つ。肩は低い位置で保つ。