

ラットプルマシン

使用上の注意

- ・ **大きい音をたてずにゆっくり戻してください。**

トレーニング方法

〈重量の設定〉

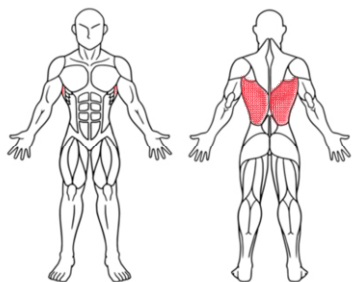
- ・ 筋力向上の場合、3～7回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・ 筋肥大の場合、8～12回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・ 筋持久力向上の場合、13～20回をギリギリ持ち上げられる重量

〈セット数〉

- ・ 3～5セットを目安に行いましょう。

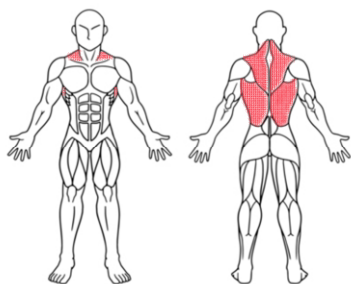
※インターバルは1～3分ぐらいにセットすることをおすすめします。

- ・ フロントラットプルダウン （広背筋・大円筋）



- ・ 肩が上がらないように肩甲骨を寄せて胸を張る

- ・ ビハインドネックラットプルダウン (広背筋・僧帽筋)



- ・ 前を向いて胸を張る