

【ラットプルダウン】

①足のパットを調整します。



座った時にももの上に来るように調整します

②ピンを動かして重さを調整します。

③ハンドルを握りながら座ります。



ハンドルをフックから外して
ゆっくり座ります

POINT

肩幅より広めに持ちましょう
腰をそらさず、姿勢をまっすぐにしましょう

③呼吸をしながら、マシンを動かします。

胸側に引く

背中側に引く



POINT

肩甲骨を寄せるように引きましょう
おなかに力を入れながら、姿勢よく行いましょう。