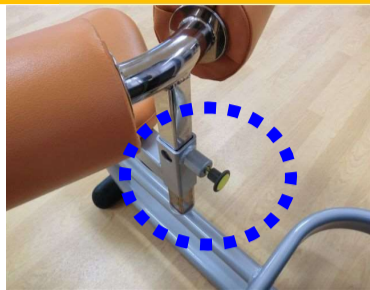


# 【ラットプルダウン】

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。



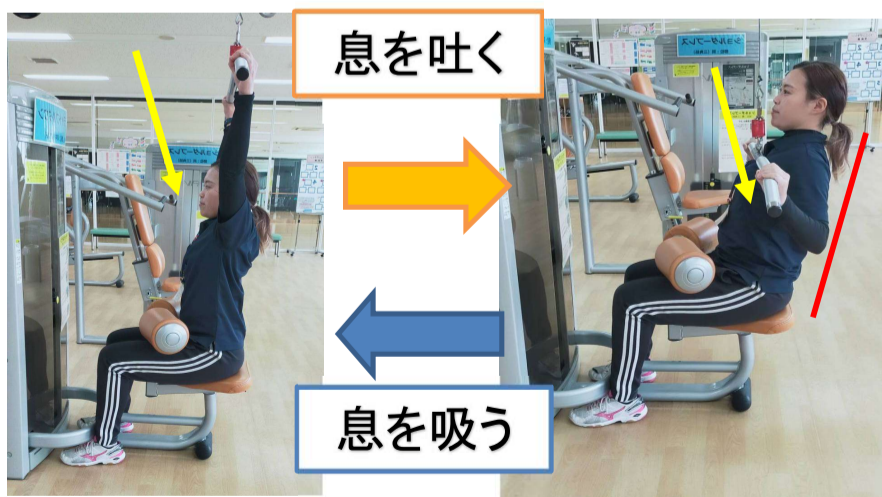
ハンドルをフックから外して  
ゆっくり座ります

POINT

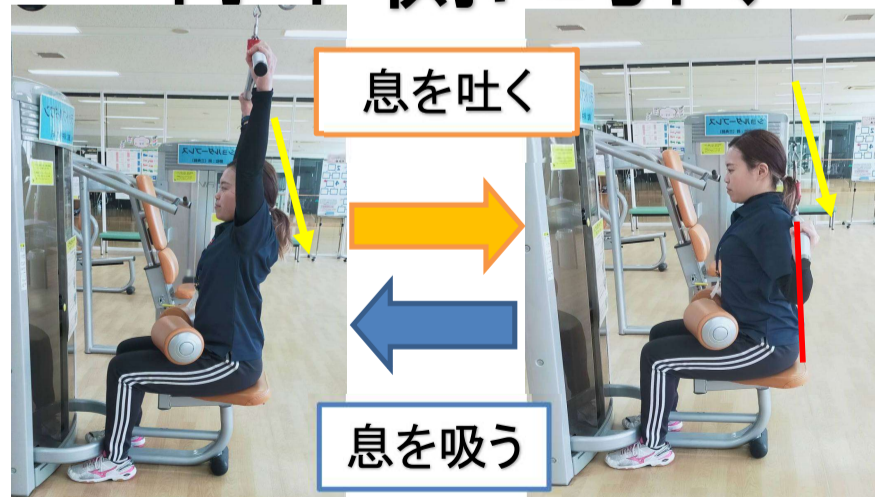
肩幅より広めに持ちましょう  
腰をそらさず、姿勢をまっすぐにしましょう

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。