

【04_ローイング】筋力トレーニング



- ・ 背中の筋肉を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・ 手をグーにして肘を伸ばし、肩の高さで体の正面に構えます
- ・ 肘を曲げながら、肘を体の後方に引いて戻す動作を繰り返しましょう
- ・ 肘を後方に引く際に、手の向きが内側に向かないように、また腰が反らないように注意しましょう
- ・ 体の後方で肩甲骨をしっかりと寄せるようにすることでより効果を高めます

