Back & Arm Workout

背中・腕トレーニングメニュー

UNDEUX SUPERBODY

！注意事項！

トレーニング中のケガや体調不良は自己責任となります。
安全に十分ご注意のうえご利用ください。

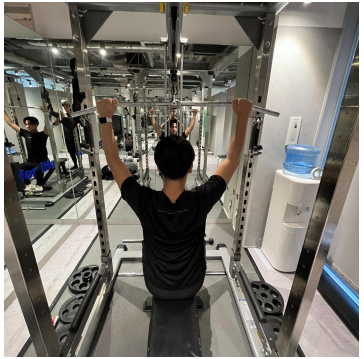
Lat Pulldown ラットプルダウン

UNDEUX SUPERBODY

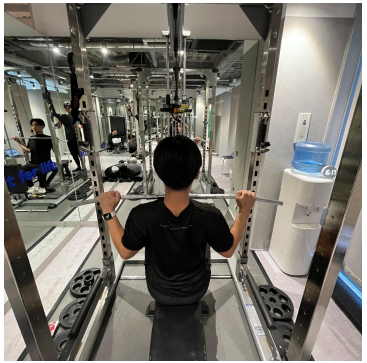
- 背中を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP 01



STEP 02



STEP 03

POINT

・肩幅より少し広くバーを握る

・肩を下げて胸を張る

・バーを鎖骨まで引き下ろす

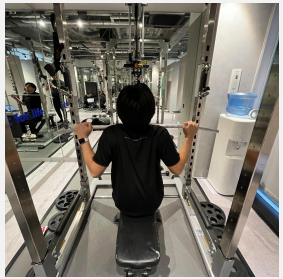
・脇下〜背中横を使う意識を持つ

NG例

・動作中に肩が上がりやすい

・肩甲骨の動きを
コントロールできていない

・首がすくみ、背中の収縮を感じにくい



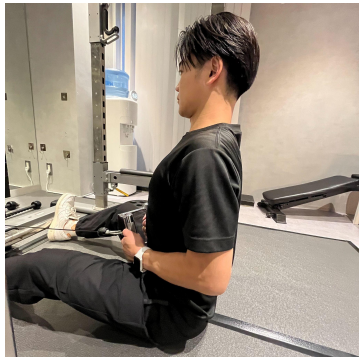
Seated Row シーテッドロウ

UNDEUX SUPERBODY

- 背中を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP
01



STEP
02

POINT

・肩を下げて胸を張る

・肩甲骨を寄せる意識でハンドルをみぞおちまで引く

・肩甲骨の間の筋肉（背中）を使う感覚を意識する

・足をしっかりラックにかけて安定させる

NG例

・肩が上がって首がすくんでいる

・肩甲骨を動かせず、腕で引いている

・胸が張れていない

One-Arm Row ワンハンドロウ

UNDEUX SUPERBODY

- 背中を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP 01

STEP 02

STEP 03

POINT

- 背中と腰をまっすぐに保つ
- お腹に力を入れて体幹を安定させる
- 肩甲骨から腕を引き、肘を背骨に近づける
- 身体がぶれないように注意する
- 骨盤を固定して動作する

NG例

- 肩が上がって首がすくんでいる
- 肩甲骨を動かせず、腕で引いている
- 胸が張れていない

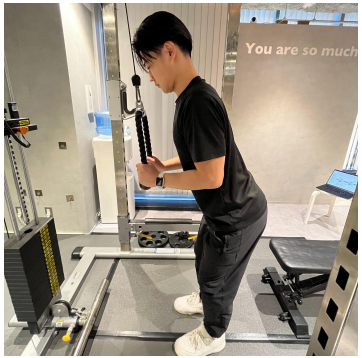
Triceps Pushdown プレスダウン

UNDEUX SUPERBODY

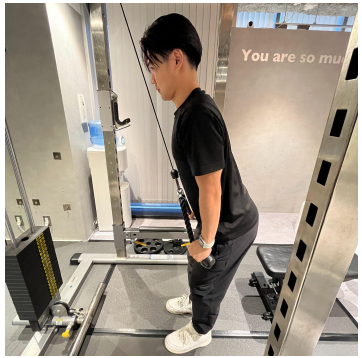
- 二の腕を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セットを目安

STEP
01



STEP
02



POINT

・お尻を引いてお辞儀姿勢をつくる

・肩を前に出さず、背中を軽く寄せる

・脇を締め、肘の位置を固定する

・肘を伸ばしてロープを押し下げる

NG例

・肩をすくめて動作している

・首周りに力が入りすぎている

・肘を伸ばすときに肩が上がってしまっている

French Press フレンチプレス

UNDEUX SUPERBODY

- 二の腕を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP
01

STEP
02

POINT

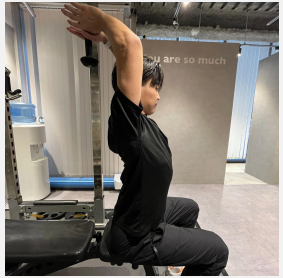
・背筋を伸ばして姿勢をキープ

・肘の位置を固定して曲げ伸ばしする

・肩をすくめないように注意

NG例

・腰を反らして動作している

・体幹が抜けて姿勢が崩れている

・腹筋の意識が弱く腰に負担がかかる