

4、ダンベル・ベントオーバーロウ

主働筋：広背筋、 協働筋：脊柱起立筋・上腕二頭筋・三角筋後部



1) 構え

- ①足幅は肩幅よりやや狭めにし、つま先をほんの少しだけ外側にする
- ②ダンベルを持って腰を曲げ、背筋（体幹）をまっすぐにして、膝を曲げる
- ③ダンベルを足首の外側に構え、足裏全体でバランスを取る
（上体は水平もしくは、若干頭側を高めにして、肩甲骨を外側に開く）
- ④頭をを起こして、前を見る

<ポイント>

体幹をまっすぐに固定する

<注意点>

ダンベルを足首から離さない

2) 動き

- ①引き上げる（息を吸いながら行う）

（1）背筋をまっすぐのまま、脚の側面に沿ってダンベルを引き上げる（肘を後ろへ引くイメージ）

（2）ダンベルを脇腹に引き付ける

（手首が内側や外側にブレないように、親指が正面を向くように意識する）

- ②戻す（息を吐きながら行う）

コントロールしながら、元の姿勢に戻す

<ポイント>

肩甲骨を動かす

<注意点>

- ①猫背にならない

- ②上体を起こし過ぎない