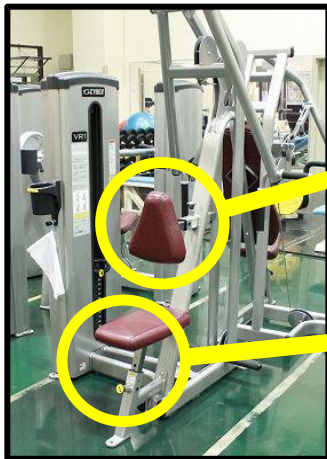


ロウ(背中)



《調整箇所》



■ チェストパッド調節
グリップに指先が届くくらいに合わせましょう。



■ シート調節
ご自身の身長に合わせて調節しましょう。



①



ローイング
(広背筋)

脇を締めながら、肘を後方に引いていきましょう。

②



※腰をそらしたり、肩がすくまないように気をつけましょう。

