

ラット(背中)



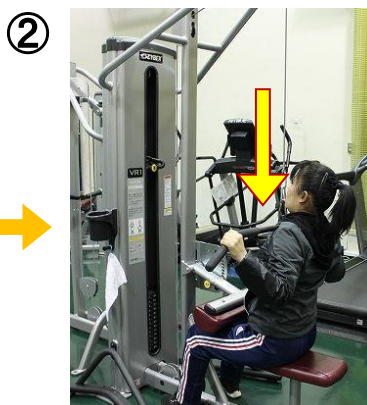
《調整箇所》



■座った後、お尻が浮かないように大腿部をおさえましょう。



↑横から



肩幅より広めに持ち、胸に寄せるように引き下げます。

※腰をそらしたり、肩がすくまないように気を付けましょう。



肩甲骨を寄せるように、脇を締めまっすぐ引き下げましょう。

