

シーテッドケーブルロウ

狭いニュートラルグリップ・足台付きロウ

動作の要所



1. 開始：足と骨盤を安定させる



2. 引き終わり：下腹部へ近づける

鍛えられる筋群

主な筋群

- 広背筋：上腕を後方へ引く。
- 菱形筋・僧帽筋中部：肩甲骨を引き寄せる動きを担う。

補助筋

- 上腕二頭筋などの肘屈筋：肘を曲げて引く動作に参加する。
- 大円筋・三角筋後部：上腕を後方へ動かす働きを補助する。
- 脊柱起立筋・腹部の筋群と前腕の筋群：姿勢と握りを安定させる。

この種目の特徴

座位で低いケーブルを引く、肩と肘を使う複合種目。上腕を後方へ引く動きと肩甲骨の動きで背部を鍛える。ここでは狭い平行グリップのハンドルと足台を使う基本形を扱う。

動作とポイント

シーテッドケーブルロウ | 足と骨盤を安定させ、肘を後ろへ引いてゆっくり戻します。

始める前に

機種のご案内に従い、軽い重量を選ぶ。ケーブル・中央の連結金具・ハンドルに異常がなく、ピンが確実に固定されていることを確認する。調整はウエイトが静止した状態で行う。

1 足台と握りを整える

座面へ座り、両足を足台に安定させて膝を軽く曲げる。両手のひらが向き合う狭い平行ハンドルを握り、親指も回す。ハンドルは一本のケーブルへ中央金具で連結する。

2 背すじと開始位置を整える

お尻を座面に保ち、背すじを自然に伸ばして腹部を軽く固める。ほぼ直立から軽い後傾の範囲で上体を安定させる。腕をほぼ伸ばし、肘を無理に伸ばし切らずケーブルの張りを保つ。

3 肘を後ろへ引く

息を吐きながら肘を体側で後方へ引き、ハンドルを下腹部へ近づける。手首をまっすぐに保ち、肩をすくめない。骨盤や膝を動かして勢いをつけず、快適に引ける所で止める。

4 腕をゆっくり伸ばして戻す

息を吸いながら肘をゆっくり伸ばし、肩甲骨を自然に前方へ動かして開始位置へ戻す。腰を丸めたり上体を前後に振ったりせず、握りと足台の接地を保つ。ウエイトを落とさない。

フォームのポイント

- 足台・座面の支持を保ち、膝の屈伸で引かない。
- 腰を丸めず反らし過ぎず、上体を反復して大きく動かさない。
- 手首を保ち、肘を体側へ引く。肩甲骨を無理に固定せず自然に動かす。
- 中央の連結とケーブルの張りを保ち、同じ握りで滑らかに往復する。

終了とセーフティ

- 終了時は負荷をゆっくり戻し、ウエイトが静止してから手を離す。負荷が浮いたままピンや金具を調整せず、可動部へ手を近づけない。
- 肩・肘・腰の痛みやめまいがあれば中止する。姿勢と握りを保てなければ重量を軽くする。

参考資料

1. Cybex Modular - Low Row (kb.cybexintl.com)
2. ACE - Seated Cable Row (www.acefitness.org)
3. Cybex MG-525 - Low Row (kb.cybexintl.com)
4. ScottHermanFitness - Seated Low Row (動作参考) (www.youtube.com)