

# 【ショルダープレス】

## ①シートの位置を調整します。



手の位置が肩の上あたりになるようにシートを調整します

シートを足で支えながら調整しましょう。  
※シートが急に落ちることがあります。

### POINT

背中をシートにつけ、  
手首はまっすぐにしてグリップを握りましょう

## ②ピンを動かして重さを調整します。

## ③呼吸をしながら、マシンを動かします。



息を吐く



息を吸う



### POINT

肩が上がらないように気を付けましょう  
姿勢をまっすぐに保てるようにしましょう。