

【チェストプレス】

①スタート地点の高さを調整します。

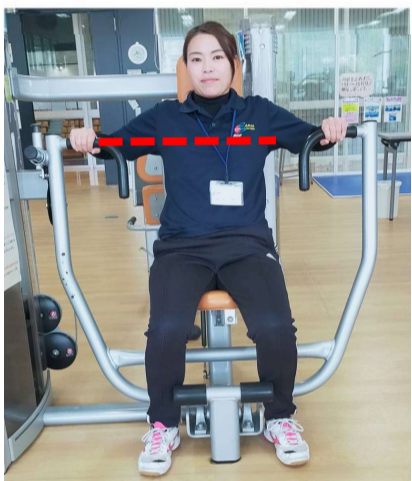
★足の位置★

両足が床について、ひざと股関節が90度の角度

★手の位置★

手・肘・胸が水平になるようにします。

スタートポジション



肩などに痛みがある場合は
スタートの位置を前方に設定しましょう



シートを調整するときは急に落ち
ないように足で支えてください

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

手首が曲がらないようにまっすぐ持ちましょう
背中・肩がシートから離れないようにしましょう