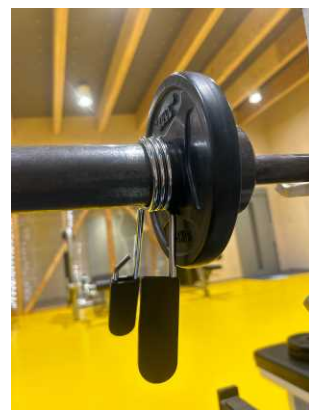


ベンチプレス

使用上の注意

- ・ 胸の位置よりも低く、首の位置よりも高くなるようにセーフティバーの高さを調節してください。
- ・ バーベルに重りをつけた際には、カラーを付けてご使用ください。
- ・ 重りを外す際には左右交互に外し、左右均等になるようにお戻しください。



- ・ 1人では使用しないでください。

トレーニング方法

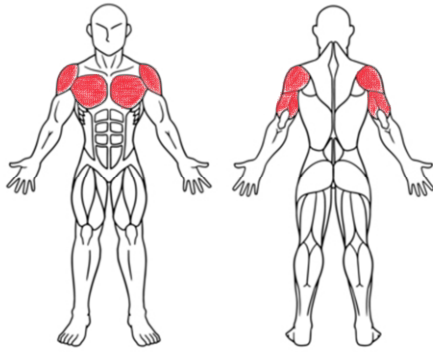
〈重量の設定〉

- ・ 筋力向上の場合、3～7回をギリギリ持ち上げられる重量
 - ・ 筋肥大の場合、8～12回をギリギリ持ち上げられる重量
 - ・ 筋持久力向上の場合、13～20回をギリギリ持ち上げられる重量
- ※初心者の方は、シャフトだけで20kgあるため重りをつけずにシャフトのみで行うことをおすすめします。

〈セット数〉

- ・ 3～5セットを目安に行いましょう。
- ※インターバルは1～3分ぐらいにセットすることをおすすめします。

- ・ベンチプレス（大胸筋、三角筋、上腕三頭筋）



○



×



- ・シートからお尻を浮かさない
- ・足の裏を地面にしっかりつける