

# Smith Machine

## スミスマシン

### #02 インクラインベンチプレス (大胸筋上部・三角筋前部)

①ベンチを45°に設定し  
バーを下ろしたとき胸の上部に  
付くように調節する



胸に付くまでゆっくり下ろし  
元の位置まで上げる

**[ポイント]**  
胸をしっかりと張り続ける。

