

Smith Machine

スミスマシン

#01 ベンチプレス (大胸筋・三角筋前部)



①バーを下ろしたとき
胸に付くようにベンチを調節する



②胸に付くまでゆっくり下ろし
元の位置まで上げる

[注意点]

腰を反りすぎないように。

