

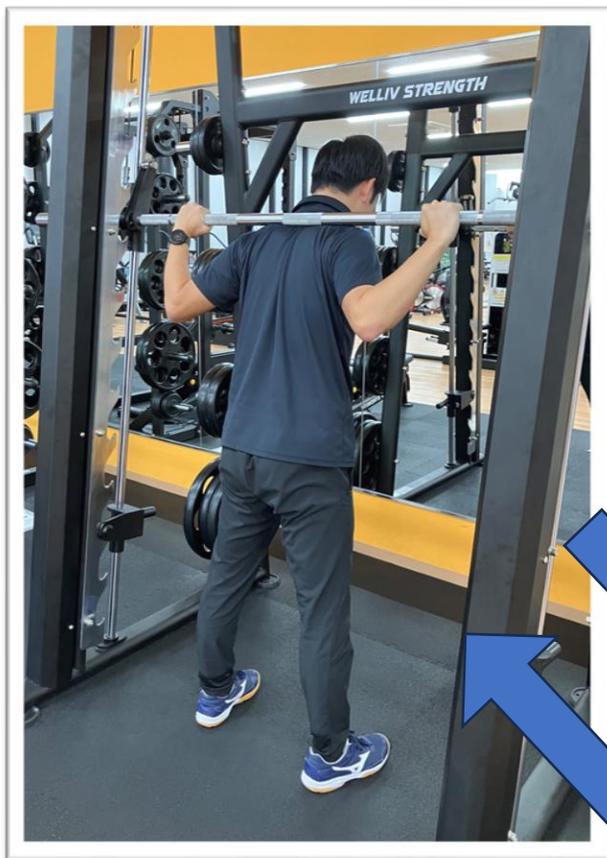
# Smith Machine

## スミスマシン

### #03 スクワット

(ハムストリングス・大殿筋・大腿四頭筋)

①鏡の方向を向いて  
僧帽筋上部にバーを乗せる



②太ももが床と平行になるまで下ろし  
元の位置まで上げる

**[注意点]**  
腰を反らさないように。

