

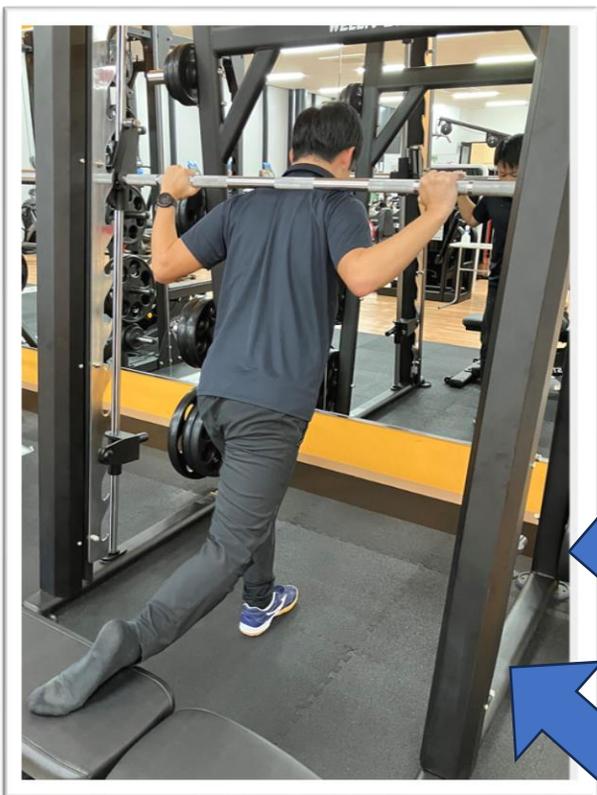
Smith Machine

スミスマシン

#04ブルガリアンスクワット

(ハムストリングス・大殿筋・大腿四頭筋)

①片足をベンチの上に乗せ
足を前後に大きく開く



②前足の太ももが
床と平行になるまで下げる

[注意点]
腰を反らさない。

