

# チェストプレス(胸筋)

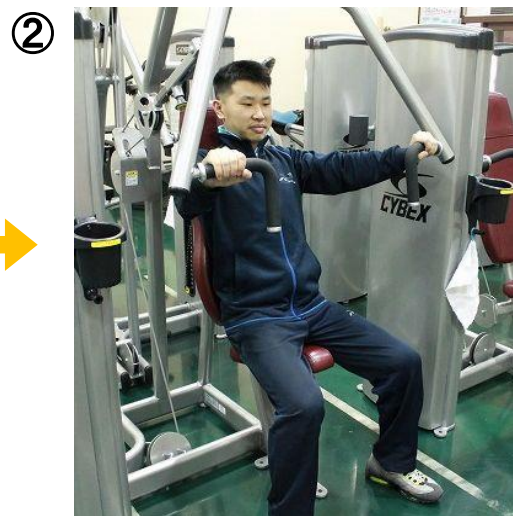
## 《調整箇所》



■ グリップ調整  
スタートポジション  
を調節できます。



■ シート調節  
ハンドルが胸の高さにく  
るようにシートを調節し  
ましょう。



グリップを縦に握ると、三角筋前部、  
上腕三頭筋(二の腕)、大胸筋中央部に  
より効きます。

グリップを横で握り、大胸  
筋を鍛えます。

※肩と頭が浮かないよう  
にしっかりとシートに押し  
つけて行いましょう。

