

腕・肩・腕

ベンチプレスラック



✓ 大胸筋（胸の筋肉）や
三角筋前部（肩の筋
肉）、上腕三頭筋
（二の腕の筋肉）を
鍛えるのに効果的！

こんな方に**オススメ**



胸板を厚くしたい…

下半身の主要な
筋肉を**満遍なく**
鍛えられます！



バストアップしたい…

強靱な腹筋は、**体の
安定性**下半身の大きな
筋肉を鍛えると**基礎代謝
アップ**に繋がります！