# 胸・肩・腕

# チェストプレス

✓ 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なマシン

## こんな方にオススメ

胸板が厚く、男らしい身体になりたい…

分厚い胸板になると、Tシャツやジャケットの着こなしもかっこよくなります！

バストアップしたい…

大胸筋を鍛えることで、胸の脂肪が下がるのを防ｈぎバストアップに効果的です！