

肩

ショルダープレス



✓ 三角筋（肩回りの筋肉）を鍛えるのに効果的なマシン

こんな方に**オススメ**



肩幅が広く、
体格のいい体になりたい…

三角筋前部・中部・
後部をまんべんなく
鍛えられます！



ダイエットや
シェイプアップ効果を
期待したい…

三角筋は上半身で最も
大きい筋肉のため、
基礎代謝アップに
繋がります！