

KEISERストレングス (マシントレーニング)

# ミリタリープレス ( 肩 )

(男性20kg、女性10kgが目安)

「筋力アップ」にオススメ！

肩を上げたり、物を持ち上げる力を養う！

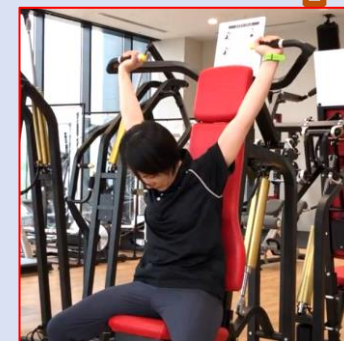


シートの高さを調節して座る。  
負荷を設定する。



ハンドグリップを肘が伸び切るまで持ち上げる。

<ポイント> シートから背中が離れないように！  
押す時に息を吐きながら行う！



シートから背中が離れないように注意しましょう。無理な姿勢で肩や首を痛めてしまう原因にも。