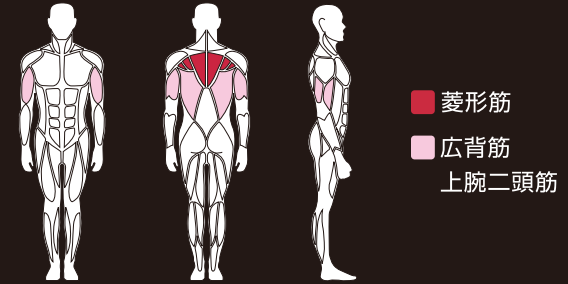


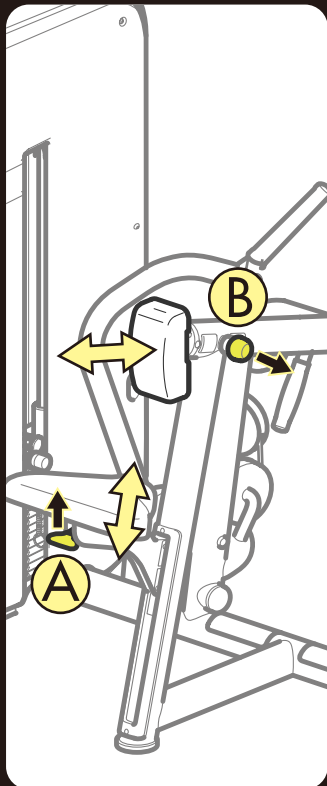


背中

ローロー



トレーニングを開始する前に…



セッティング-1

シート下の**A**のレバーでシートの高さを調節します。**B**のパッドが胸の中央の高さになるようにしてください。

調節部分の目安	身長	A	B
	~155cm	2	3
	~165cm	4	4
	~175cm	6	5
	~185cm	8	6
185cm~	9	7	

セッティング-2

Bのレバーでパッドの位置を調整し、グリップを握ります。

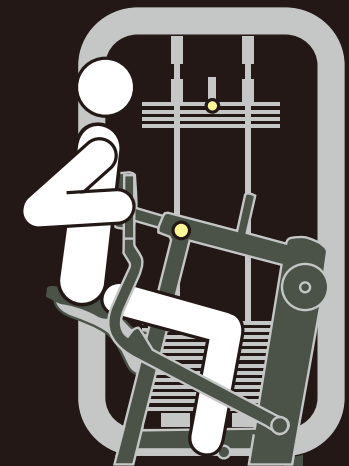
トレーニングを始めましょう!

スタート



脇を締めながらヒジを脇腹付近へ引き付けます。

フィニッシュ

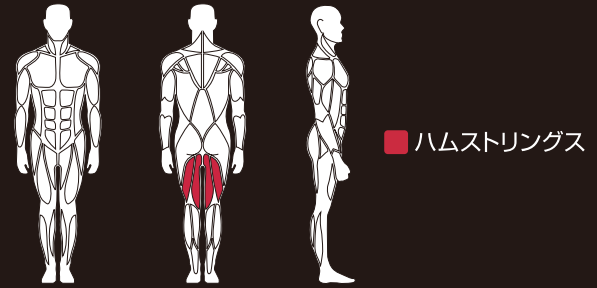


戻す時も完全に力を抜くことなく、ゆっくり戻してください。



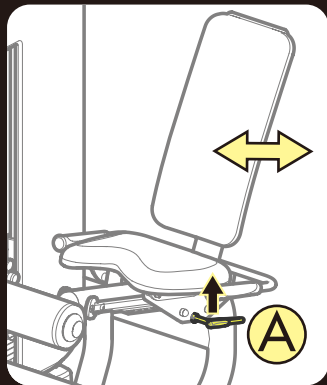
足

レッグカール



トレーニングを開始する前に…

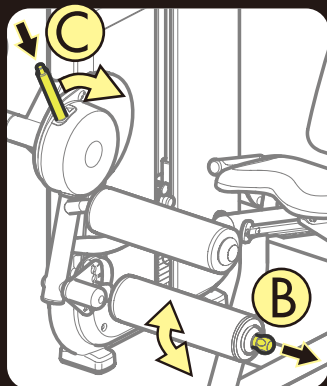
トレーニングを始めましょう!



セッティング - 1

シートに座り、**A**のレバーでシートの位置を調節します。

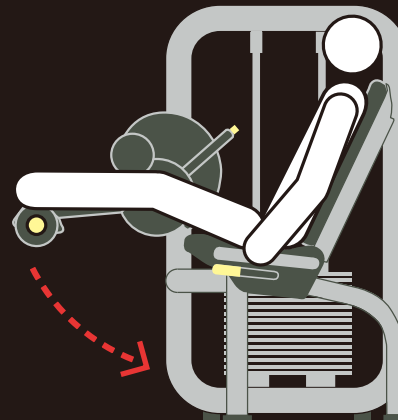
調節部分の目安	身長	A	B
	~155cm	2	1
	~165cm	3	2
	~175cm	4	3
	~185cm	5	4
185cm~	5	4	



セッティング - 2

Bのノブを引き、下のローラーが足首の下にくるように調節します。
Cレバーのボタンを押しながら、レバーを引いてローラーを上げます。

スタート



ローラーとローラーの間に両足を入れます。ヒザをゆっくり曲げていきます。

フィニッシュ

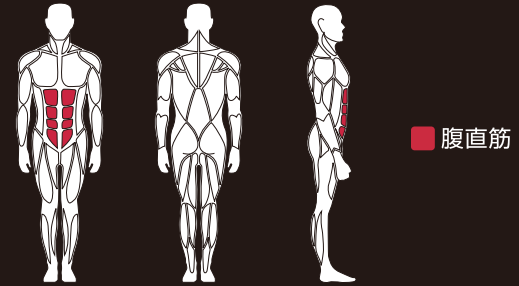


完全に力を抜くことなくゆっくりとヒザを伸ばしていきます。



お腹

アブドミナルクランチ



トレーニングを開始する前に...

セッティング - 1

シートに座りフットレストに足をのせます。

セッティング - 2

パッドを肩にのせ、両手でつかみます。

トレーニングを始めましょう!

スタート



上体を徐々に前方へ倒します。胸を骨盤へ近づけるように意識します。

フィニッシュ

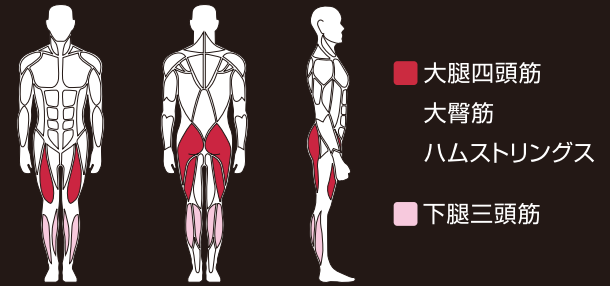


完全に力を抜かずにゆっくりと上体を戻します。



足

レッグプレス



トレーニングを開始する前に...

セッティング - 1

シートに座り、プレートに両足を置きます。Aのレバーを引き上げながら、シートの位置を調節してください。

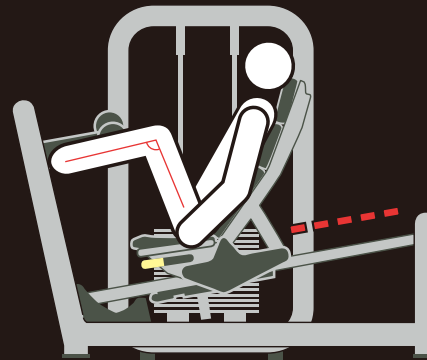
調節部分の目安	身長	A
	~155cm	1
	~165cm	2
	~175cm	3
	~185cm	4
	185cm~	5

セッティング - 2

プレートに両足を置いた状態でAのレバーを使用し、ヒザの角度が90°になるようにシートの位置を調節します。

トレーニングを始めましょう!

スタート



フィニッシュ



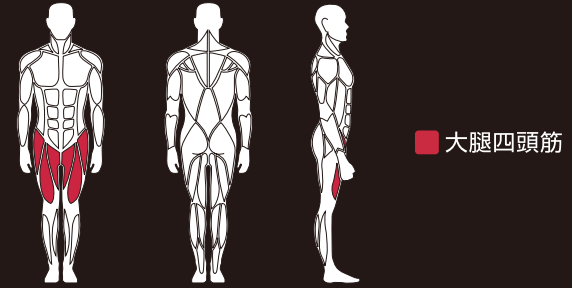
ヒザを伸ばすようにして、プレートをゆっくり押し、ヒザを伸ばします。ヒザは伸びきらないようにしてください。

完全に力を抜くことなく、ゆっくりヒザを曲げていきます。

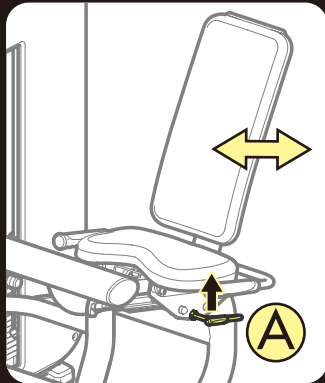


足

レッグエクステンション



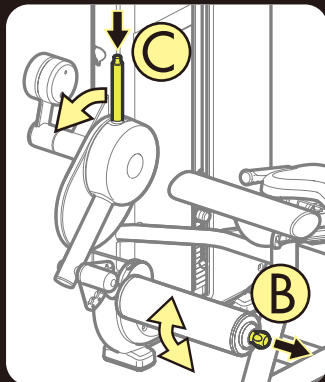
トレーニングを開始する前に...



セッティング - 1

シートに座り、**A**のレバーでシートの位置を調節します。

調節部分の目安	身長	A	B
	~155cm	2	1
	~165cm	3	1
	~175cm	4	2
	~185cm	5	3
185cm~	5	3	

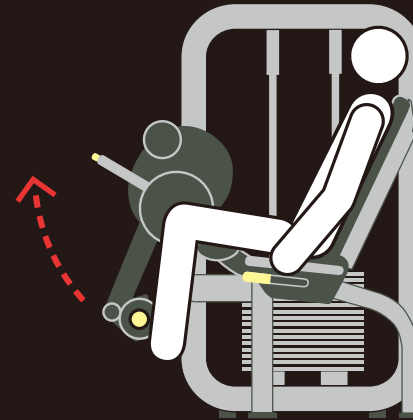


セッティング - 2

Bのノブを引っ張り、ローラーが足首の前になるように調節します。
Cレバーのボタンを押しながら、レバーを前方へ倒し、ローラーを下げます。

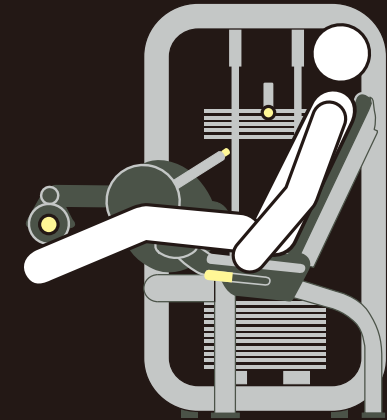
トレーニングを始めましょう!

スタート



ヒザを伸ばすようにしてパッドをゆっくりけり出します。ヒザは伸びきらないようにしてください。

フィニッシュ

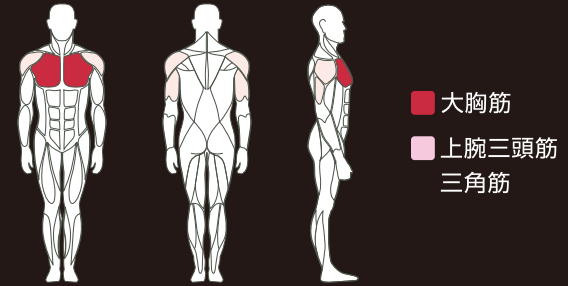


完全に力を抜くことなくゆっくりヒザを曲げていきます。



胸

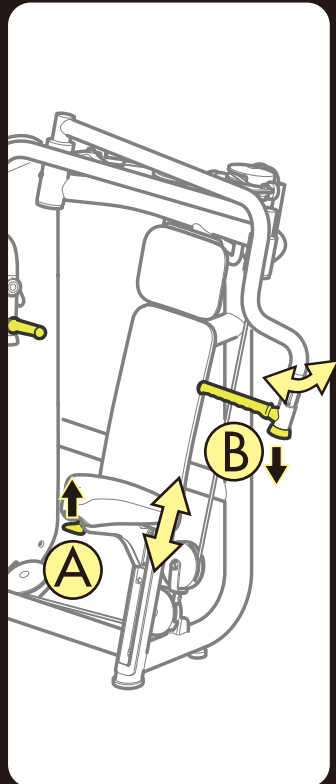
チェストプレス



トレーニングを開始する前に…

セッティング-1

シート下の **A** のレバーでシートの高さを調節します。グリップが胸の高さになるようにしてください。



調節部分の目安	身長	A
	~155cm	1
	~165cm	3
	~175cm	5
	~185cm	7
	185cm~	8

セッティング-2

B を引きながら、グリップのポジションを調整してスタート位置をきめてから、しっかりと左右のグリップを握ります。

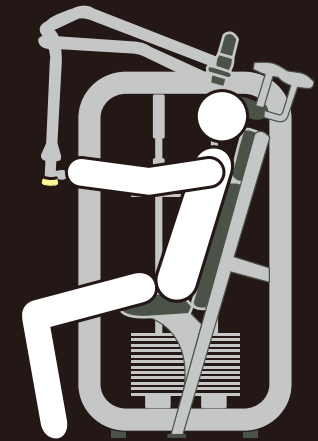
トレーニングを始めましょう!

スタート



ヒジを伸ばすようにして、グリップを前方に押し出します。ヒジが伸びきらないようにしてください。

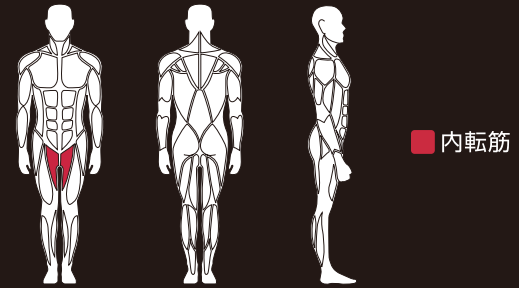
フィニッシュ



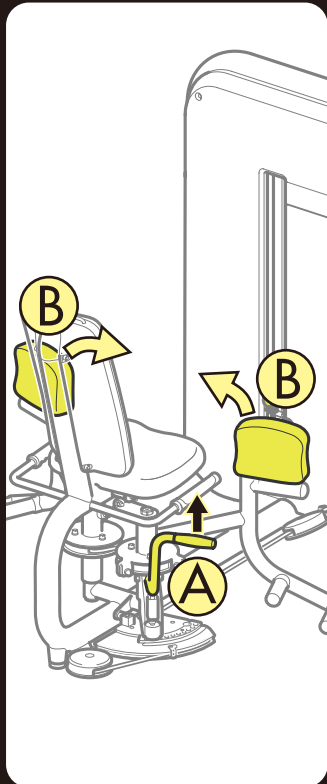
戻す時も完全に力を抜かずに、胸の横までゆっくり戻してください。



内もも アダクター



トレーニングを開始する前に…



セッティング - 1

シート右脇の **A** のレバーを引き上げてロックを解除し、**B** のヒザパッドを中央に寄せます。シートに腰を掛け、**B** のパッドを内ももにつけます。

セッティング - 2

A のレバーでスタートポジションの開脚角度を設定します。

調節部分の目安	身長	A
	~155cm	4
	~165cm	4
	~175cm	4
	~185cm	4
	185cm~	4

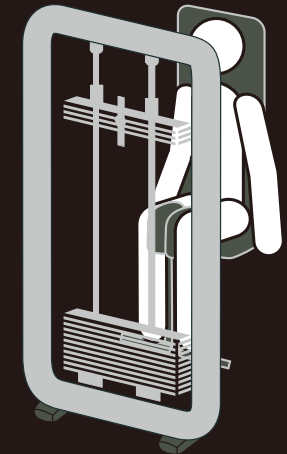
トレーニングを始めましょう!

スタート



両ヒザを体の正面で合わせるようにして、**B** のパッドをヒザの内側で押します。

フィニッシュ

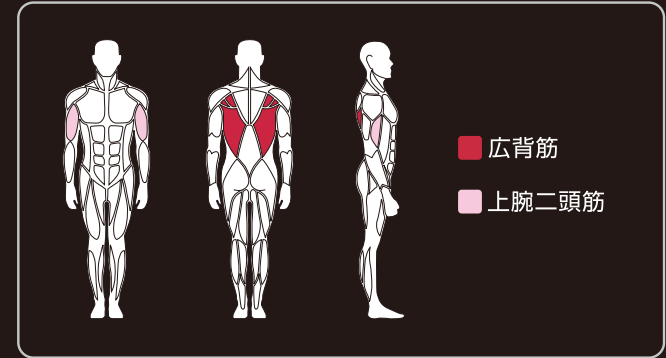


完全に力を抜くことなくゆっくりとヒザを戻します。



背中

ラットマシン



トレーニングを開始する前に...

トレーニングを始めましょう!

セッティング - 1

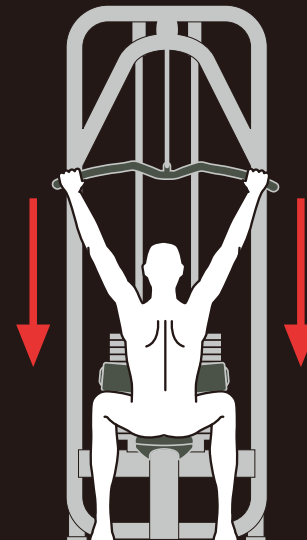
シートに腰かけ、**A** のレバーでパッドの高さを調節し、太ももを固定します。

調節部分の目安	身長	A
	~155cm	2
	~165cm	3
	~175cm	3
	~185cm	4
	185cm~	4

セッティング - 2

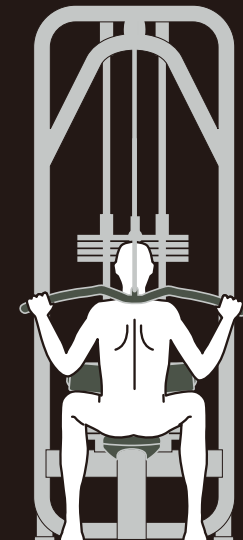
一度立ち上がり、バーを両手でしっかり握り、シートに座ります。

スタート

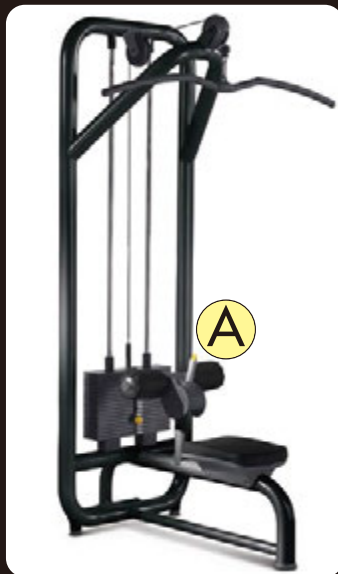


ヒジを曲げるようにしてレバーを引き下げます。

フィニッシュ



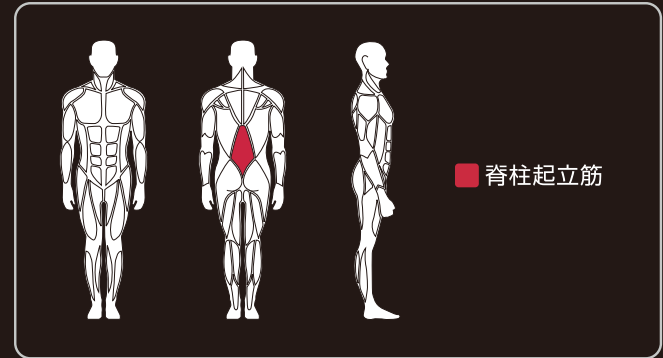
戻す時も完全に力を抜くことなく、ゆっくり戻してください。





腰

ローワーバック



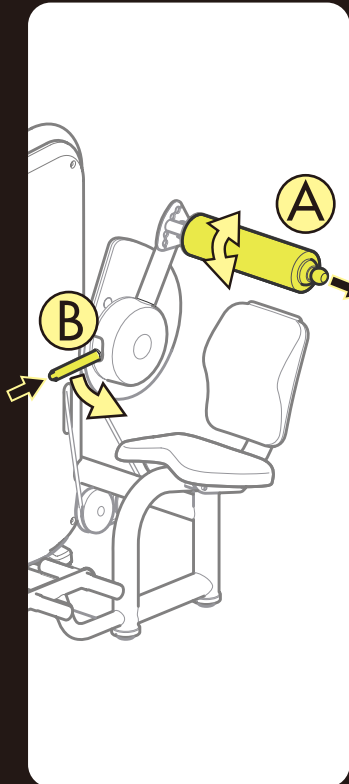
トレーニングを開始する前に...

セッティング-1

Ⓐ のノブでローラーの角度を調節します。

セッティング-2

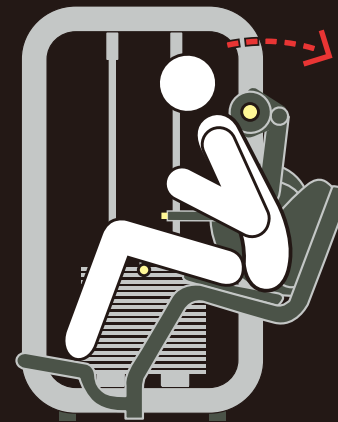
Ⓑ のレバーボタンを押しながら、レバーを前方に倒し、スタートポジションを調節します。



調節部分の目安	身長	A	B
	~155cm	1	2
	~165cm	2	2
	~175cm	3	2
	~185cm	4	2
185cm~	5	2	

トレーニングを始めましょう!

スタート



上体を徐々に後方へ反らしていきます。上体を反らしすぎないように注意してください。

フィニッシュ

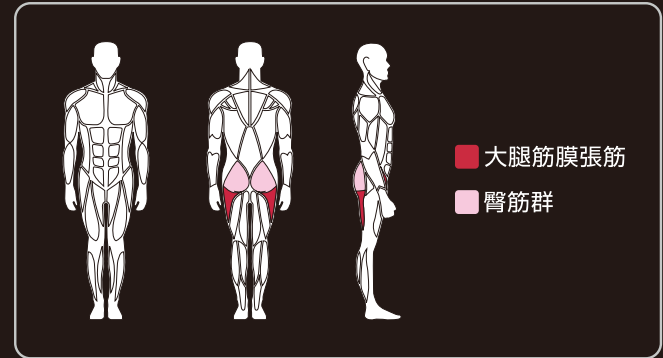


完全に力を抜くことなくゆっくりと上体を前方に倒していきます。

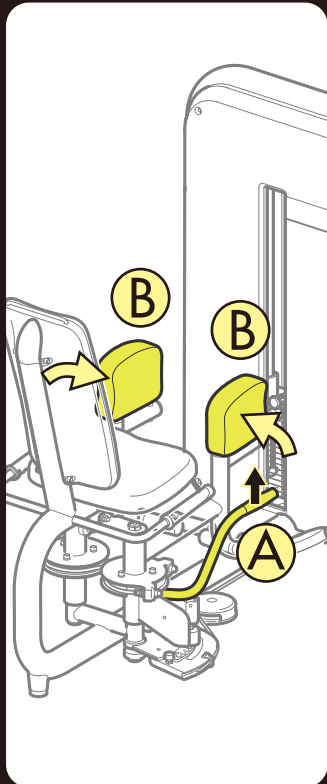


お尻

アブダクター



トレーニングを開始する前に...



セッティング - 1

●Bのバッドがももの外側につくようにシートに座ります。

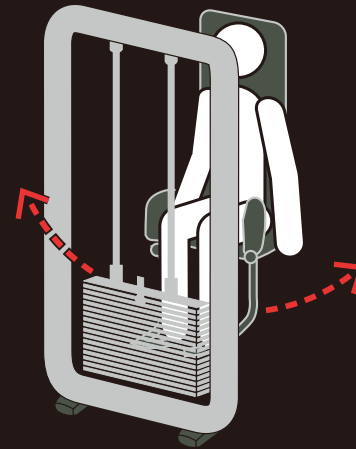
セッティング - 2

●Aのレバーでスタートポジションの開脚角度を設定します。

調節部分の目安	身長	A
	~155cm	1
	~165cm	1
	~175cm	2
	~185cm	2
	185cm~	2

トレーニングを始めましょう!

スタート



両ヒザを左右に広げるようにして、●Bのバッドをヒザの外側で押し出します。

フィニッシュ



完全に力を抜くことなくゆっくりとヒザを戻します。