

マシンリニューアル！

おススメポイント①

ヒップアダクター／アブダクター



内もも・外ももを鍛える
ヒップアダクター／アブダクター
新しいマシンではなんと、
この1台で両面を行うことができるようになりました！
操作方法が変わっているので、
ご注意ください！

★内側から外側に開く（アブダクション） トレーニング終了後→
足パット方向を反対側にする
ココがポイント！



★横の黄色いレバーでスタートポジションを調整
→外側から内側に閉じる（アダクション）



もちろん順序は逆
（内もも→外もも）
でも構いません。
座ったまま、
逆の動作が
できますので、
さらに効率的！

マシンリニューアル！

おススメポイント②

ラットプルダウン／ローイング



背中の中の王道、ラットプルダウン。
新しいマシンでは、ラットプルダウンの
動作に加え、「ローイング」も
同じマシンで実施できます。
セットで鍛えてパーフェクトな
背中のライン作りに！

★ローイングをする場合

①正面のグリップを握る→②足は前方のグリップへ→③前から引く



腰の反動を使わず、脇を締め肩甲骨を後ろで寄せます。
特に背中を引き締めたい方は、**セット法**
※ 2 種目を続けて行いそれを 1 セットとする方法
で実施すると、より効果的です！！

マシンリニューアル！

おススメポイント③

ペクトラルフライ／リアデルト



バストアップには欠かせない
「ペクトラルフライ」
新しいマシンでは、同じマシンで
「リアデルト：肩（後部）」の
トレーニングもできるようになりました。
設定の仕方を間違えるといけませんので
ご注意ください。

★ペクトラルフライ（胸）をするのか、リアデルト（肩）をするのかで
上部のスタートポジションの設定が違います。

①ペクトラルフライ（胸）をする場合 ②リアデルト（肩）をする場合
上部スタートポジションを記載の通り、
「PECFLY」の1～4に合わせる 「REARDELT」の1～4に合わせる
座る向きは背面になります。

