警告

スクワットトレーニングの場合、調節用バーストップをこの位置から下に設定すると重大な障害または死亡の原因になります。

調節用バーストップを所定の位置にしっかりと設置してから、スクワットトレーニングを始めてください。

調節用バーストップを正しく設定することにより、事故や緊急事態の時に直ぐ退避できます。

12"

16"

REVERSE HYPERS

SQUAT JUMP

SQUAT

STEP UP

HIP THRUST

FEET ELEVATED GLUTE BRIDGE

BANDED EXTENDED ROM LEG RAISES

BANDED QUADRUPED HIP EXTENSION

GLUTEBUILDER BOX PRO

EXERCISES LIBRARY

PATENTED