

メガパワーラックご使用前



注意

必ずご確認ください！



注意



【ウェイトストッパー】

バーの一番奥までウェイトを
セット後、必ず装着



【安全フック】

左右の高さを同じにして
バーを置く



【安全バー】

・スクワット
しゃがんだときにギリギリ、
バーに当たらない高さに設置

・ベンチプレス
胸より高い位置にセット