

## プレートローディングマシン

- ◎ チェストプレス
- ◎ アイソラテラルラットプルダウン
- ◎ ローロー
- ◎ 45° レッグプレス
- ◎ ハックスクワット
- ◎ シーテッドカーフレイズ
- ◎ アブコースター
- ◎ ネットデベロッパ
- ◎ ティビア



ハックスクワット

## パワー系プレートローディングマシン

- ◎ ジャマー
- ◎ ゼロプルアップ
- ◎ デクラインコンボ
- ◎ コンボツイスト
- ◎ ハイブル



アイソラテラルラットプルダウン



コンボツイスト



デクラインコンボ