

## ■ 新規トレーニングマシンの紹介 / ライフ・フィットネス社製品

※  ⇒ 強化される筋肉

① チェストプレス



大胸筋、三角筋前部

② パケラルフライ／リア・デルトイド



僧帽筋、広背筋

③ シーテッド・レッグ・プレス



大臀筋、大腿四頭筋

④ レッグ・エクステンション



大腿四頭筋

⑤ ラットプルダウン



広背筋、上腕二頭筋

⑥ ヘビー・デューティー・ラック



大胸筋、三角筋前部

⑦ バックエクステンション



脊柱起立筋

⑧ トレッドミル



心拍数監視システム搭載

⑨ ライフサイクル



心拍数監視システム搭載