

# 取扱説明書

## スクワットラックEVの使用法

本製品を使用することで、高重量の負荷を安全により効率的に架けることができます。また、ベンチ等（別売）を組み合わせることによってトレーニングの幅を広げることができます。

目的以外の用途には使用しないでください。

※バーベルシャフトは190cm以上の長さのものをご使用ください。  
※本製品の耐荷重は300kgです。

### 使用方法

スクワット、ベンチプレスの場合

1. トレーニングの種目に合った位置にバーベルを載せます。
2. バーベルを持ち息を吐きながらゆっくりトレーニングの部位を伸ばして(曲げて)いきます。
3. 息を吸いながら元の姿勢に戻ってください。
4. ゆっくりとスタートポジションの手前まで戻し繰り返します。