

# ベンチストレッチ



座った状態でガイドバーの低いところに手を添えて、徐々に高い位置に手を移していくことで、**腕**や**肩周辺**の筋肉の**ストレッチ**ができます。

## 利用上の注意

- 体力や体調に合わせてご使用ください。
- 器具は正しい使い方でご使用ください。間違った使い方は事故につながる恐れがありますのでおやめください。
- 運動を行うときは、水分の補給を心がけてください。
- 体調が悪い時のご使用はおやめください。また、利用中に体調が悪くなった場合にもただちに運動をおやめください。
- 日差しが強い時、器具の表面が高温になる場合がありますのでご注意ください。