

PRESS BAR (プレスバー)

注意：PRESS BARはレールの下部でのみ使用するように設計されており、それ以外の目的で使用した場合、PRESS BARやエンコンパスが破損する原因になります。



取付方法

始めに、ホールディングプラットフォームとスクワットスタンドを取り外します。①ハンドルがタワーの方を向いている状態でレールの一番低い位置にある穴にPRESS BARを取り付けます。②片側の黒色のピンを横に引き、

図のようにレールの穴に合わせます。③ピンを離すとPRESS BARが固定されます。反対側も同様に実施します。④PRESS BARを押し両方のピンが完全に取り付けられていることを確認して下さい。



PRESS BARを使用した種目



オーバーハンドプレス (両腕)



オーバーハンドプレス (片腕)