

# BULL 利用方法



アングルド  
レッグプレス



アブダクター



アブドミナル



シーテッド  
レッグプレス



シーテッドロー



スミスマシン



ディクライン  
プレス



デュアル  
アジャスタブルプーリー



ハックスクワット



フライ



プローン  
レッグカール



ミリタリー  
プレス



ラットプルダウン



ラテラルレイズ



レッグ  
エクステンション



ロータリー  
トナー



ローワーバック

# MTORTURE 利用方法



アームカール



インクライン  
チェストプレス



オーバーヘッド  
エクステンション



シーテッドロー



ショルダープレス



チェスト  
ディクラインコンボ



Vスクワット



フロントロー



ペクデッキフライ



ニーリング  
レッグカール



ラテラルレイズ



ローロー



ラテラルレイズ



ワイドプルダウン  
(フロント)



ワイドプルダウン  
(リア)



ワイドプルダウン  
(リア2)