

選手の皆様へ

各自、ラックの高さ等を確認してください。
検量時に下記5点を係員にお伝えください。
(あとで進行席に伝えても構いません)

- ①スクワットラックの高さ
- ②ベンチプレスラックの高さ
- ③ベンチプレスの
セーフティラックの高さ
- ④ベンチプレスのセンター補助の有無
- ⑤ベンチプレスの足台の有無
※足台を使う方は実際には少ないです。
※プレートを足台として使用します。



ラックの高さの換え方がご不明な場合は
遠慮なくお近くのスタッフにお尋ねください

スクワットの「In-Rack」ご希望
の場合も検量時にお教えてください