|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ERラック | | |
| ラック穴 | スクワット  床からシャフト下端までの高さ | ベンチプレス  ベンチ台上端からシャフト下端まででの高さ  （床からベンチシート上端までの高さ45ｃｍ） |
| 1 | 109cm | 26cm |
| 2 | 111 | 28 |
| 3 | 113 | 30 |
| 4 | 115 | 32 |
| 5 | 117 | 34 |
| 6 | 119 | 36 |
| 7 | 121 | 38 |
| 8 | 123 | 40 |
| 9 | 125 | 42 |
| 10 | 127 | 44 |
| 11 | 129 | 46 |
| 12 | 131 | 48 |
| 13 | 133 | 50 |
| 14 | 135 | 52 |
| 15 | 137 | 54 |
| 16 | 139 | 56 |
| 17 | 141 | 58 |
| 18 | 143 | 60 |
| 19 | 145 | 62 |
| 20 | 147 | 64 |
| 21 | 149 | 66 |
| 22 | 151 | 68 |
| 23 | 153 | 70 |
| 24 | 155 | 72 |
| 25 | 157 | 74 |
| 26 | 159 | 76 |
| 27 | 161 | 78 |
| 28 | 163 | 80 |
| 29 | 165 | 82 |
| 30 | 167 | 84 |
| 31 | 169 | 86 |
| 32 | 171 | 88 |

セーフティラック

穴１段目・・・床から５３㎝から。

２㎝間隔で、

穴１３段・・・床から７７㎝まで。