

ラック穴	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)	
	洞爺湖使用 ドジャーズブルーER ラックの爪が長めです	従来使用 今回試技で使用しません ER
1	27 cm	26cm
2	29	28
3	31	30
4	33	32
5	35	34
6	37	36
7	39	38
8	41	40
9	43	42
10	45	44
11	47	46
12	49	48
13	51	50
14	53	52
15	55	54
16	57	56
17	59	58
18	61	60
19	63	62
20	65	64
21	67	66
22	69	68
23	71	70
24	73	72
25	75	74
26	77	76
27	79	78
28	81	80
29	83	82
30	85	84

セーフティラック 従来 穴1段目・・・床から5 3 cmから。2 cm間隔

洞爺湖 穴1段目・・・床から5 2 cmから。2 cm間隔