

# MAGグリップ使ってる!?

**MAGグリップ**とは、  
特殊な塗装により表面が滑りにくく、握ると  
手首が丸まる様な形状になっています。  
なので、より**背中**の**筋肉が収縮する感覚**を得  
ることが出来ます！  
そして、**持ち方**や**手幅**が異なり、**アプローチ**  
を変えられるのが**MAGグリップ**の特長です！



男性はカッコよく  
ムキムキな背中に！



女性はきれいで  
引き締まった背中に！

**狙った部位に利かす事が出来る！！**

↳ 次のページから使い方のご紹介！

# クローズグリップ

## ○特長

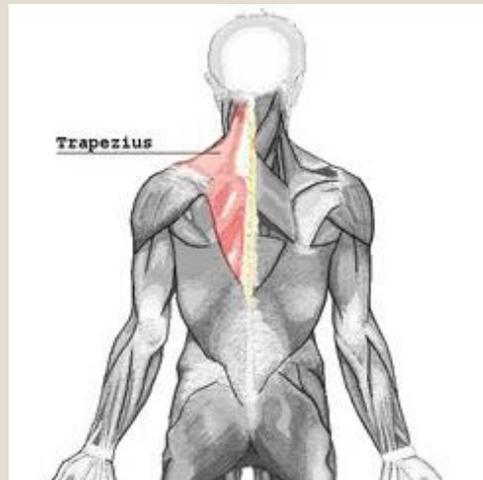
一番手幅が狭く、  
背中の中の真ん中（上から下）を狙いやすい。

## ○持ち方

親指を自分側に向ける  
ように持ちます。

## ○対象の部位

広背筋、僧帽筋中部



**上背部の凸凹感が作れる！**

# ミドルグリップ

## ○特長

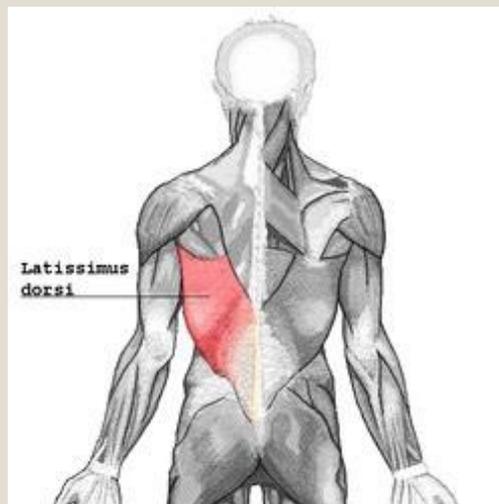
手幅は肩幅で、  
背中の中中部を狙いやすい。

## ○持ち方

親指を自分側に向ける  
ように持ちます。

## ○対象の部位

広背筋中部



高重量を扱いやすい！！

# ワイドグリップ

## ○特長

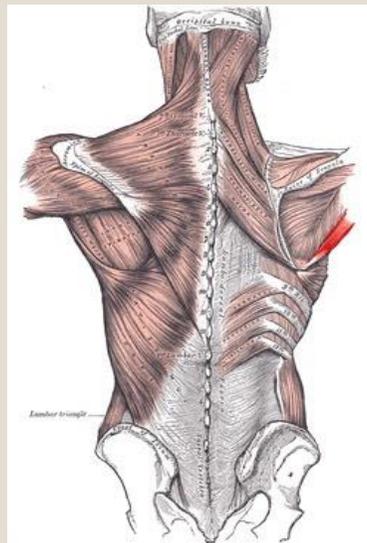
一番手幅が広く、  
背中の外側を狙いやすい。

## ○持ち方

親指を自分側に向ける  
ように持ちます。

## ○対象の部位

広背筋、大円筋



背中を広がり作りにおすすめ！