

# ルーマニアンデッドリフト

①ダンベルを左右に持ち、  
足を肩幅に開いて立つ。

## #01 背中・お尻・もも裏

10回×3セット

②胸を張って軽く膝を曲げ、  
お尻を突き出すように  
上体を折り曲げる。

【ポイント】

目線は斜め下へ



NG



反り腰や猫背は効かせたい筋肉に刺激が入らず、  
かえって腰痛の原因にもなります。

