

Dumbbell

ダンベル

アームカール【上腕二頭筋】

腕
A r m

① 手のひらが前を向くようにダンベルを持ち

肘を脇腹に当てたまま曲げていく



② 胸の高さまでダンベルを上げてゆっくり下ろす
繰り返し10回行う

【ポイント】

上体は真っすぐをキープ

