

# ダンベル

## トライセプスEX【上腕三頭筋】

# 腕

Arm

- ① 仰向けになり、両手でダンベルを持ち、肘を90度曲げる



- ② 肘が伸び切るまで  
ダンベルを持ち上げる



【ポイント】  
伸ばす時に  
肘を動かさないように注意！

- ③ 伸び切ったら元の位置まで戻す  
繰り返し10回行う

