

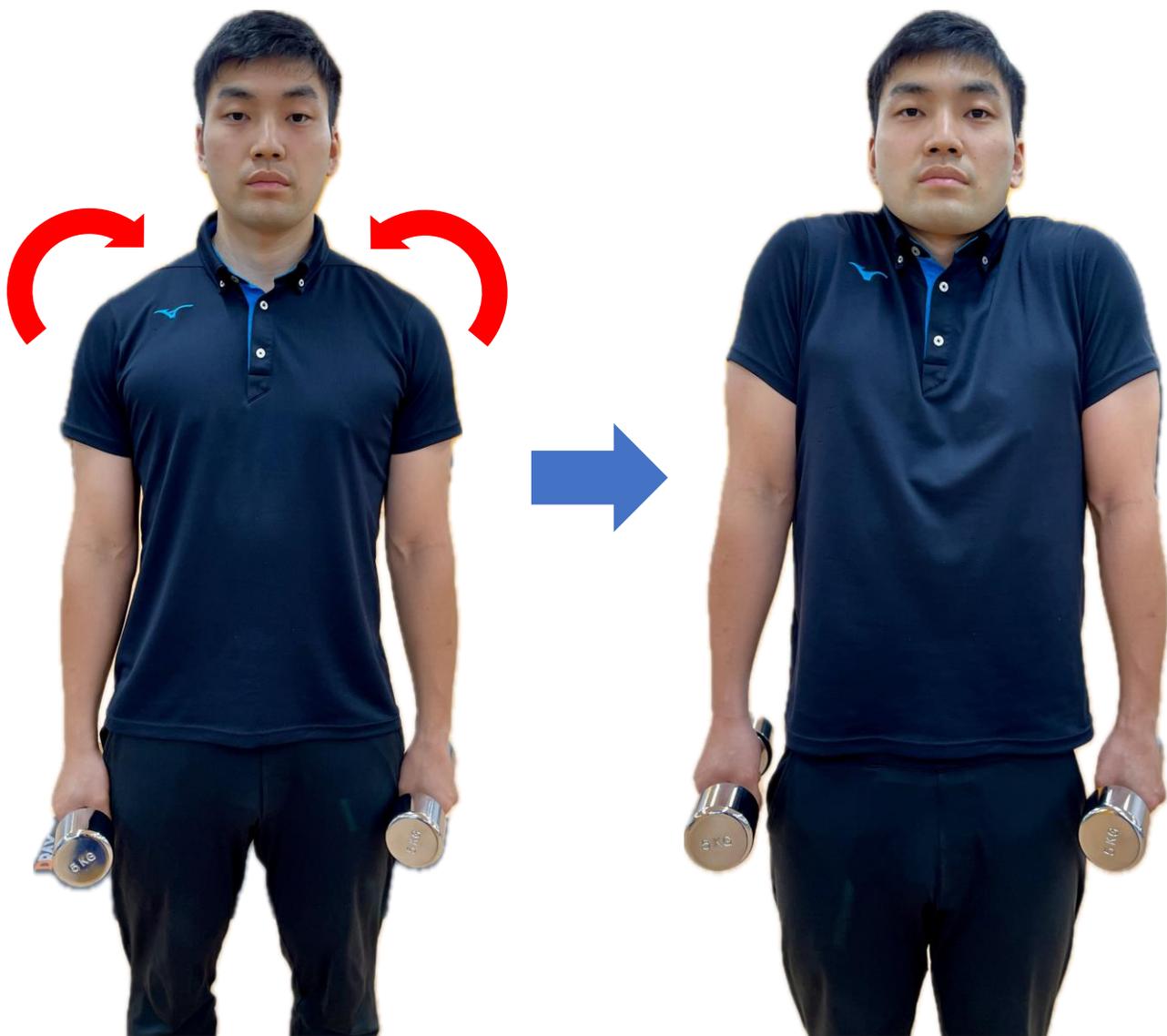
# ダンベル

## シュラッグ【僧帽筋】

背  
Back

① 体の横でダンベルを持ち

肩に力を入れながら首をすくめ3秒キープ



② 3秒後、力を抜き元に戻す 【ポイント】

繰り返し10回行う

肩甲骨を寄せる意識！

