

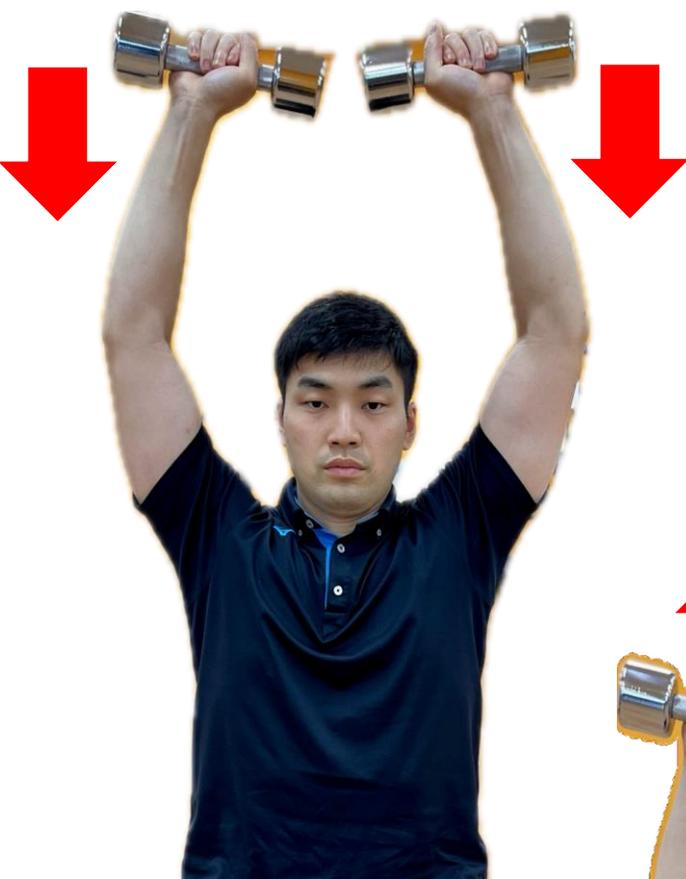
Dumbbell

ダンベル

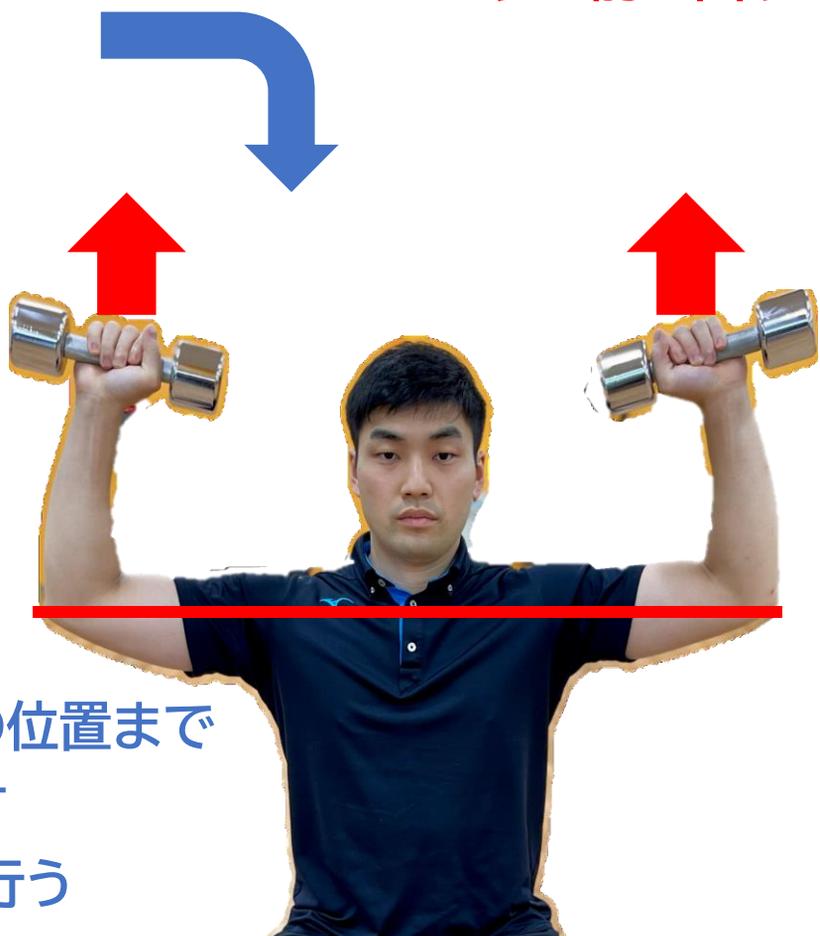
ショルダープレス【三角筋】

肩
Shoulder

- ① 頭の上でダンベルを持ち、
肘が肩の高さになるまでゆっくり下ろす



【ポイント】
肘は肩より後ろに
行かないように
少し前を出す



- ② 下ろしたら①の位置まで
ダンベルを戻す
繰り返し10回行う

