

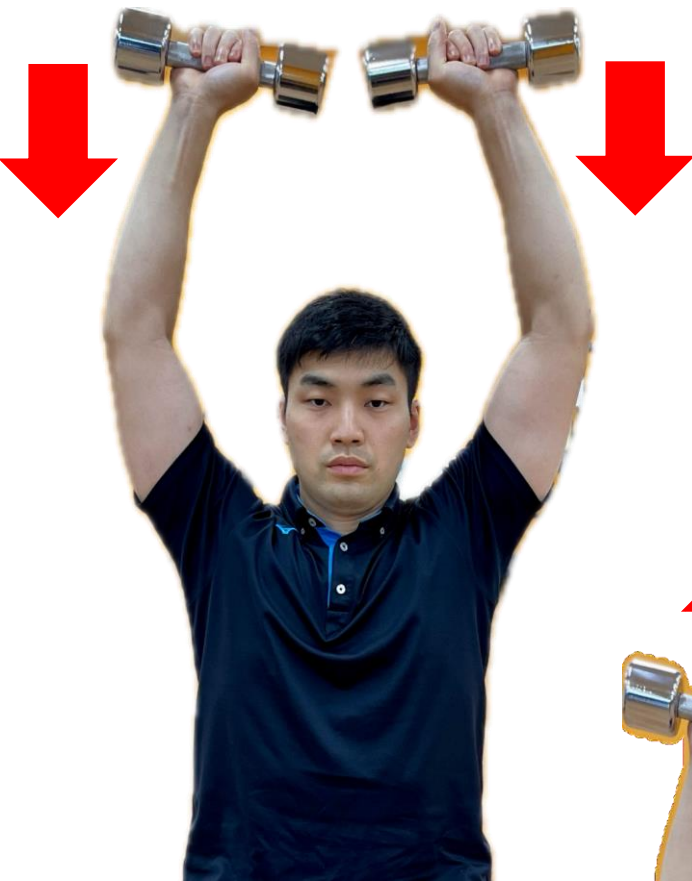
Dumbbell

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

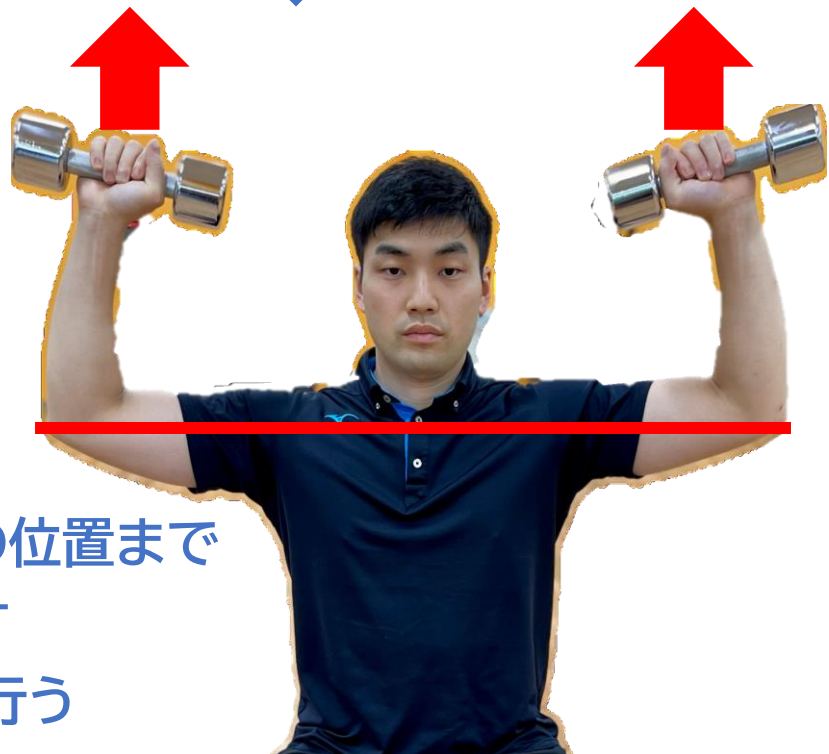
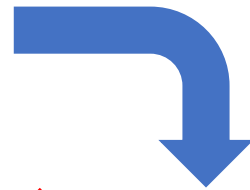


【ポイント】

肘は肩より後ろに

行かないように

少し前に出す



- 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

