

# Dumbbell

## ダンベル

### ダンベルプレス【大胸筋】

# 胸

Chest

- ① 仰向けになり、胸の上でダンベルを持ち

胸の高さまで下ろす



【ポイント】

胸の横にダンベルを下ろす

- ② 下ろしたら胸の中心に向かってダンベルを押し上げる  
繰り返し10回行う

