

# ダンベル

## ワンハンドロー【広背筋】

① 片手片足をベンチ台に乗せて、前かがみになる



② 肘を引きながら  
肩甲骨を寄せる



【ポイント】  
胸を張りながら  
天井に向かって肘を引く

③ 寄せ切ったら  
ゆっくり元に戻す  
繰り返し10回行う

