

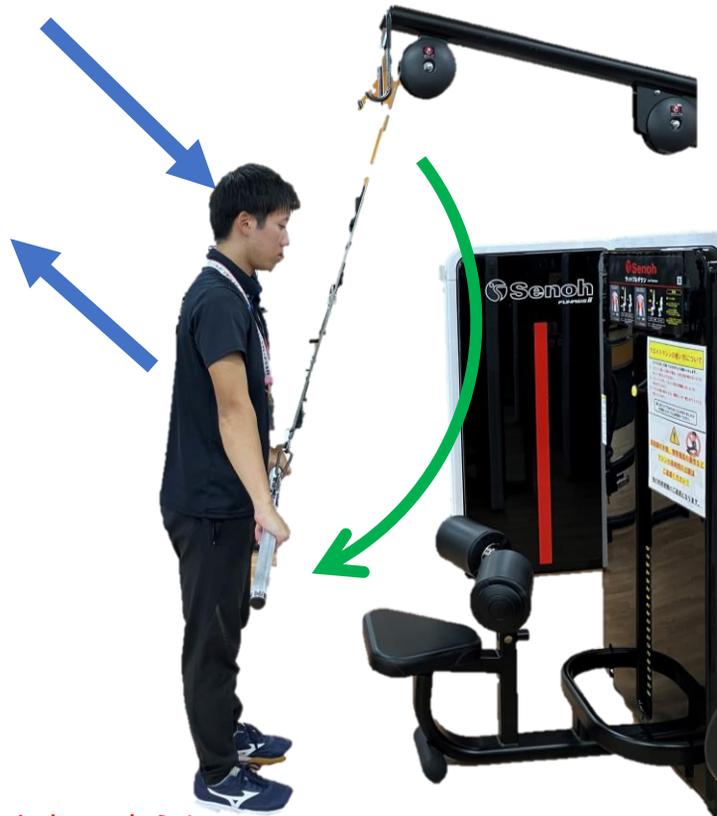
マシン応用編

#02 ケーブルプルオーバー (広背筋・大円筋)



①バーを幅広く上から握る

②肘を伸ばしたまま
弧を描くように下まで降ろす



【注意点】

肘を曲げてバーを真下に降ろさないように。

