## 滋賀ダイハツアリーナトレーニング室・体力測定室

## マシン応用編

#01 ケーブルプレスダウン (上腕三頭筋)



①バーを肩幅で上から握り 脇を締める

②脇を締めたまま真下に降ろす

【注意点】

肘が動かないように。



