

# Dumbbell

## ダンベル

### ダンベルフライ【大胸筋】

# 胸

Chest

① 仰向けになり、胸の上でダンベルを縦に持ち

胸の真横までダンベルを下ろす



【ポイント】

肩甲骨を寄せながら

胸を開くように下ろす



② 下ろしたら胸を閉じるように  
ダンベルを上げる  
繰り返し10回行う

