

# ダンベル

## ダンベルロー【広背筋】

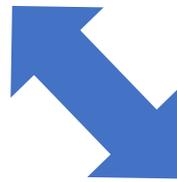
① 前かがみの姿勢で、腕を軽く伸ばしてダンベルを持つ



【ポイント①】

猫背や反り腰にならないよう  
上半身はまっすぐキープ

② 肩甲骨を寄せながら  
肘を後ろに引く



【ポイント②】

胸を張って肘から引くことを  
意識する

③ 引き切ったら  
ゆっくり元に戻す  
繰り返し10回行う

