

Dumbbell

ダンベル

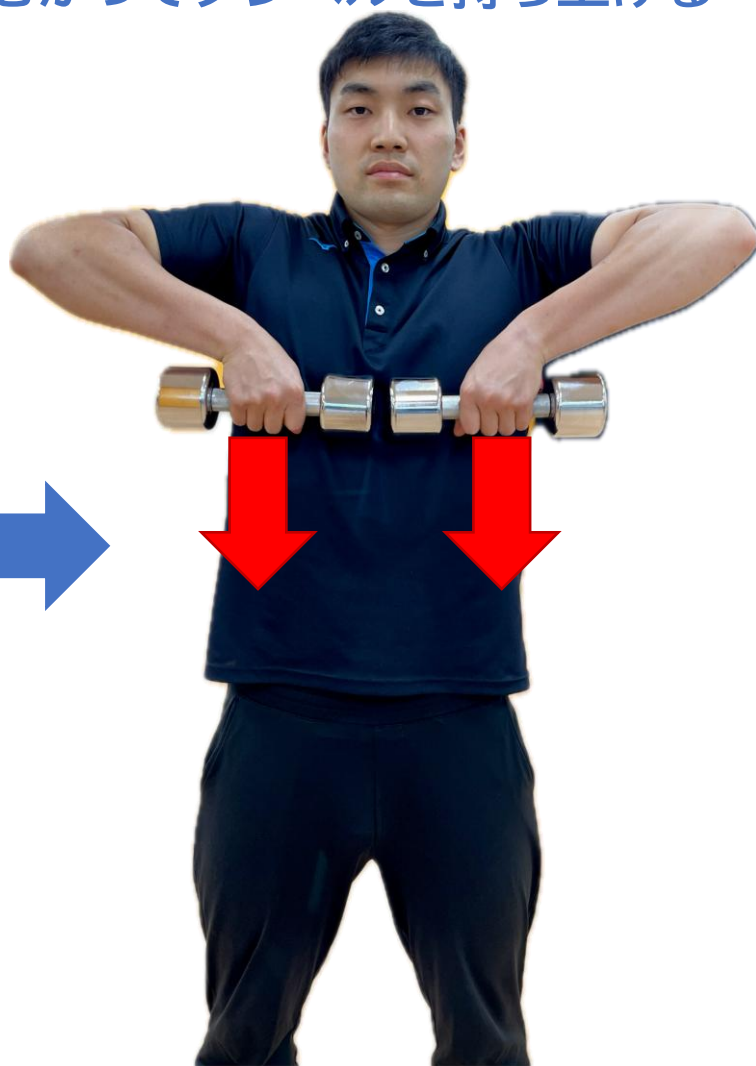
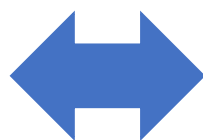
肩

Shoulder

アップライトロー【三角筋・僧帽筋】

① 体の前でダンベルを持ち

胸にむかってダンベルを持ち上げる



② 上げ切ったらゆっくり元に位置に戻す【ポイント】

繰り返し10回行う

体からダンベルが
離れないように注意

