

# ベントオーバーロー

## 広背筋・脊柱起立筋・僧帽筋

大きな背中、姿勢改善などに効果的！

- ①両脚を肩幅に開いてバーベルを持つ
- ②膝を曲げて上体を前傾させる



【注意点】  
背中丸めない

- ③バーベルをお腹に向かって引く

