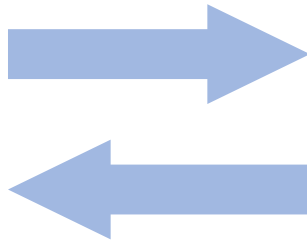


ダンベルプレス

CHECK!
✓



肘は伸ばしきらずに押す



胸に向かってゆっくり下ろす