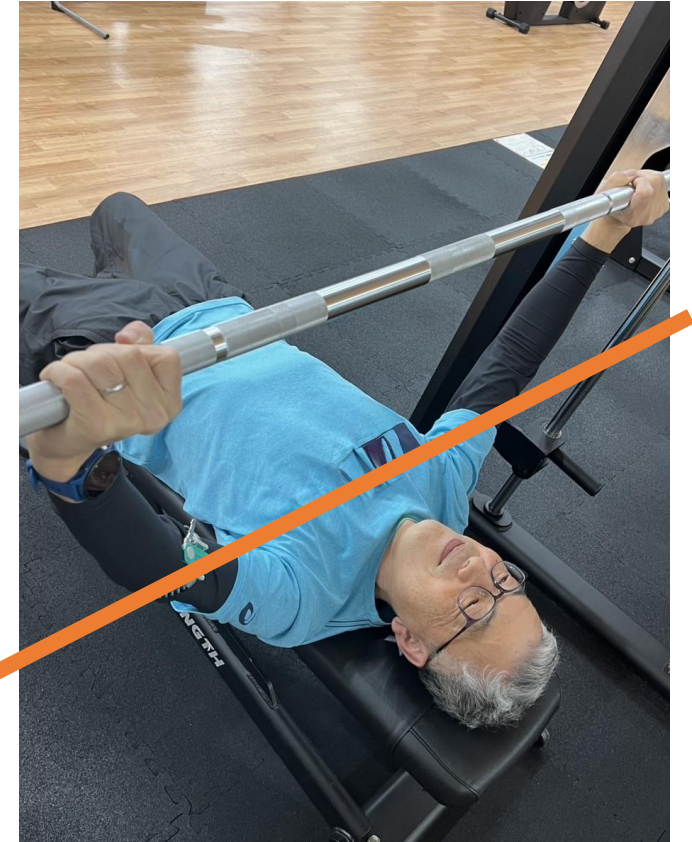
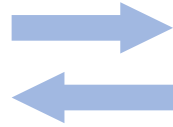


# Smith Bench Press

CHECK!



胸を張り肩甲骨を寄せる

胸に向かってゆっくり下ろす

バーは肩の真上で止める