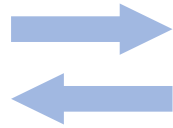


ベントオーバーロー



背中を真っ直ぐにして
膝を少し曲げる



バーは足のすぐ近くを通る



腕の上げ下げではなく
肩甲骨の開け閉め