

<大胸筋>



※肘の位置を変えながら

<三角筋>

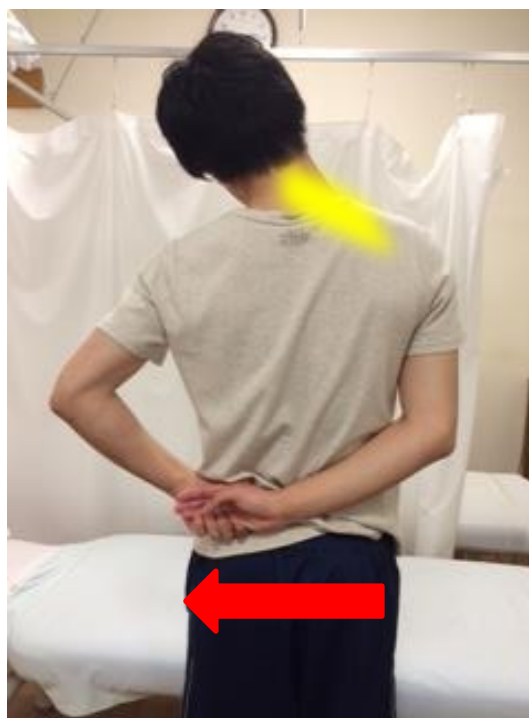


<広背筋>



※少し前に倒す

<僧帽筋>



※少し腕を引っ張る

<外旋筋>



※体を一緒に回さない

<上腕三頭筋>



※伸びない時は肘を曲げる

<内旋筋>



※脇を締めて