

大胸筋

美しい胸をつくる大胸筋のトレーニング



① 立腰・丹田の姿勢で立ち、胸の前で手を合わせ10数える。



② そのまま写真の位置まで両手を挙げ10数える。



③ 姿勢を保持したまま両手を挙げまた10数える。



左の写真のようにならないよう注意しましょう。

モデル：福留インストラクター

©スタジオパラディソ

