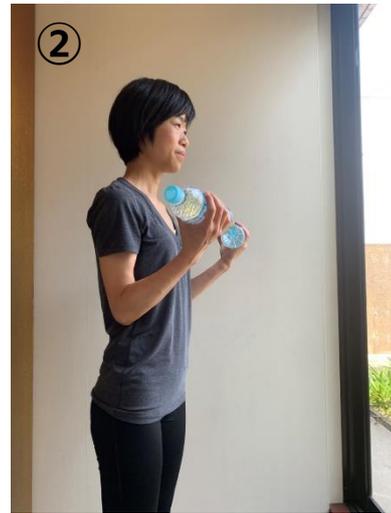
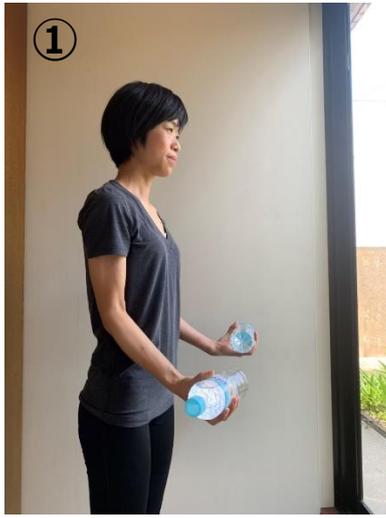


上腕二頭筋



モデル：中山インストラクター

引き締まった腕をつくる！

上腕二頭筋の筋力トレーニング

方法：

安定する幅に足を広げ両手にペットボトルを握る。

①⇔②の動作を 10 回前後繰り返す。

