

# 広背筋



モデル：緒方インストラクター

## 広背筋強化、（上腕三頭筋も強化されます）

効果： 背中引き締め、猫背予防

方法： 背中を真っすぐにし、肩をキープしたまま肘を後方にゆっくり引く。

肩を下げ背中を意識して5～10回繰り返す。

