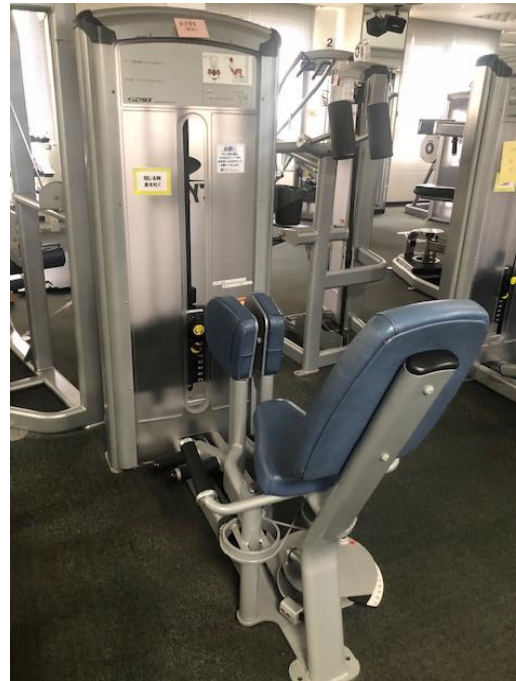


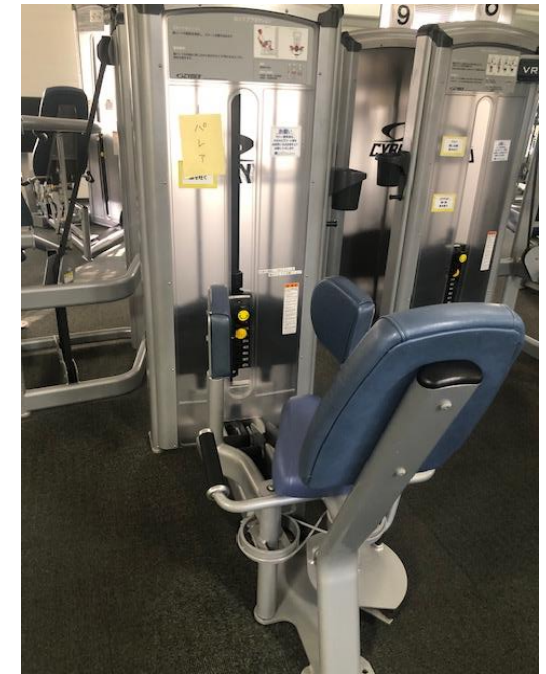
【ラットプル：広背筋】



【アダクション：内転筋群】



【アブダクション：中殿筋】



【チェストプレス：大胸筋】



【トorsoローテーション：腹斜筋】



【ダンベル1～10kg】

