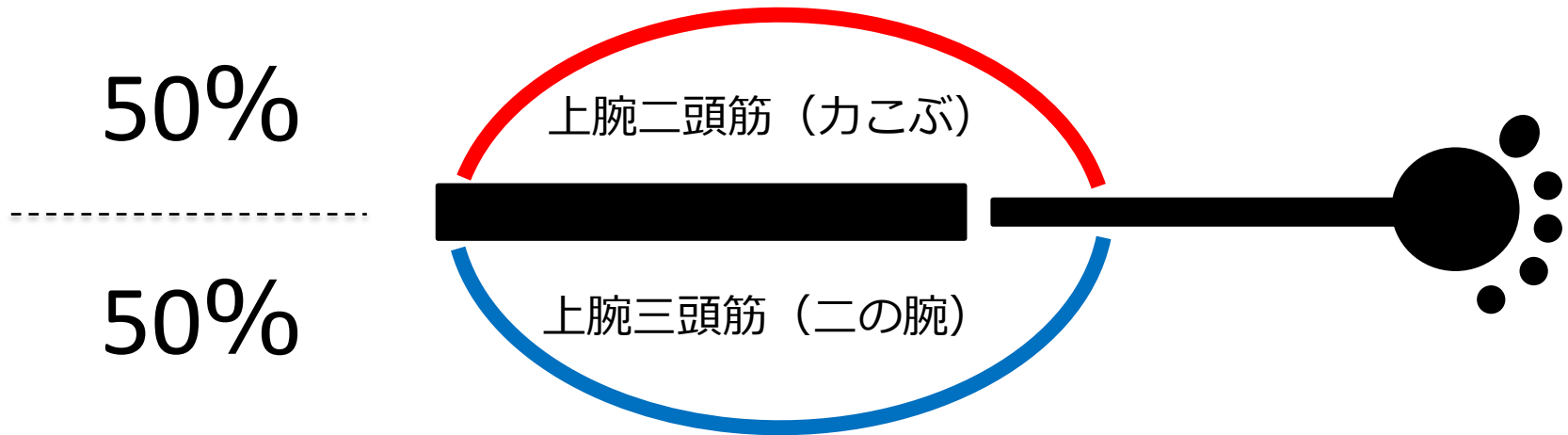


相反関係：上腕二頭筋⇔上腕三頭筋



力こぶを出そうとすると、
二の腕は力が入らないように働く

