

<内転筋>



<広背筋>



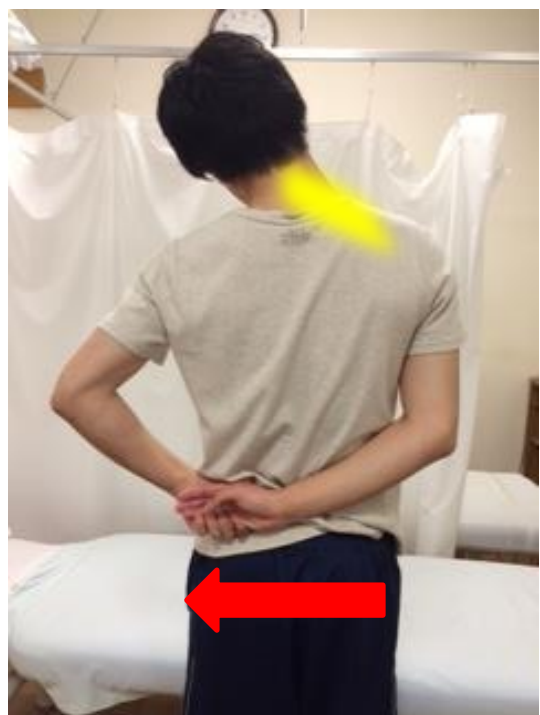
※少し前に倒す

<大胸筋>



※肘の位置を変えながら

<僧帽筋>



※少し腕を引っ張る

<腰方形筋>



※斜め前に倒す

<腹筋>

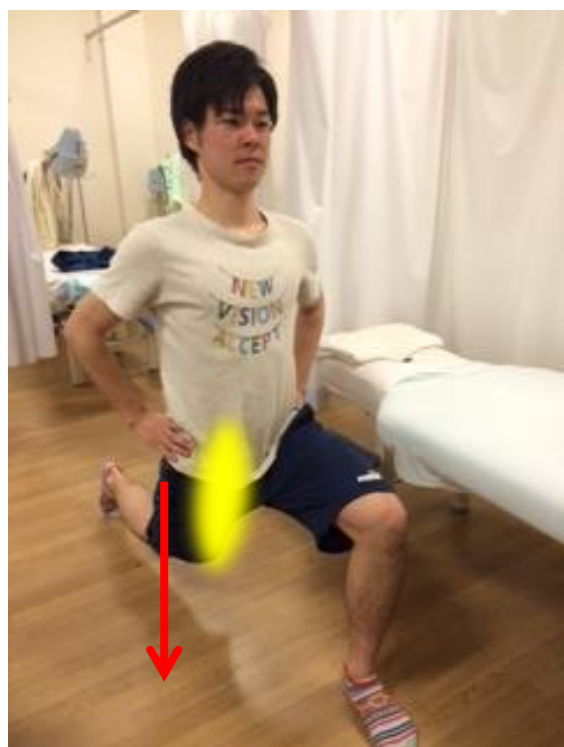


<腹斜筋>



※少し身体を反らしながら
ねじる

<腸腰筋>



※姿勢良く胸を張る