

<殿筋>



※逆足の膝曲げない

<梨状筋>



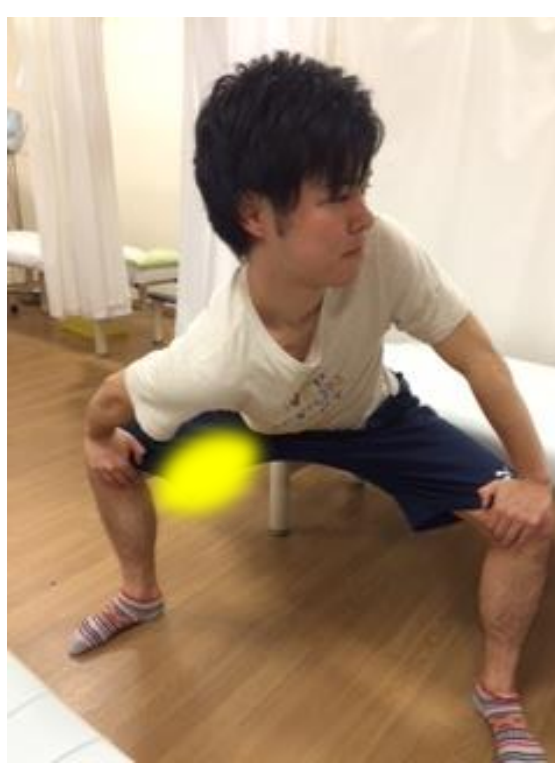
※腰を浮かせ過ぎない

<ハムスト>



※背筋は伸ばす

<内転筋>



< 大腿四頭筋 >



< 足関節 >

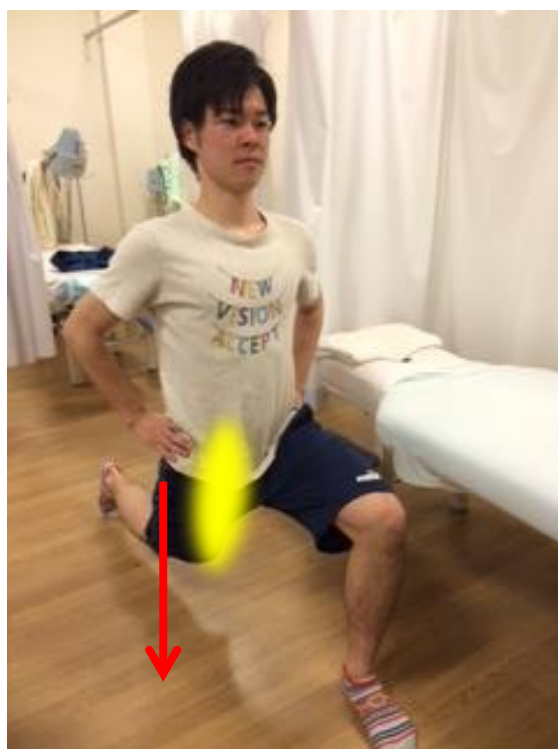


※膝を少し浮かせる

< 下腿三頭筋 >



< 腸腰筋 >



※姿勢良く胸を張る