

<ハムスト>



※背筋は伸ばす

<大胸筋>

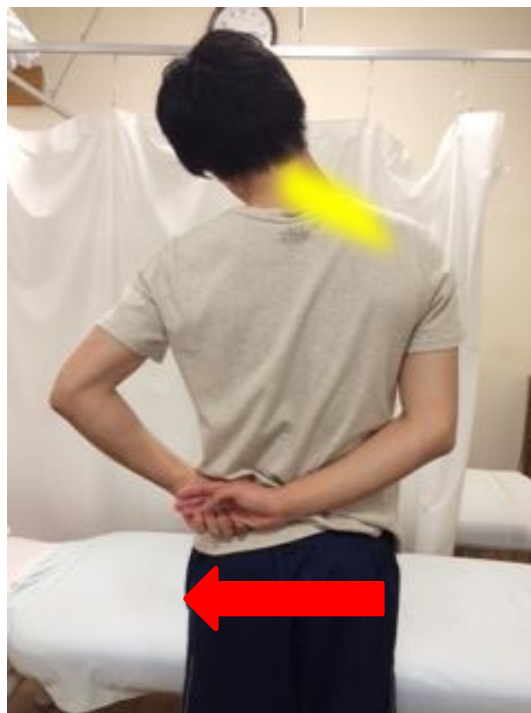


※肘の位置を変えながら

<大腿四頭筋>



<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