

<殿筋>



※逆足の膝曲げない

<ハムスト>



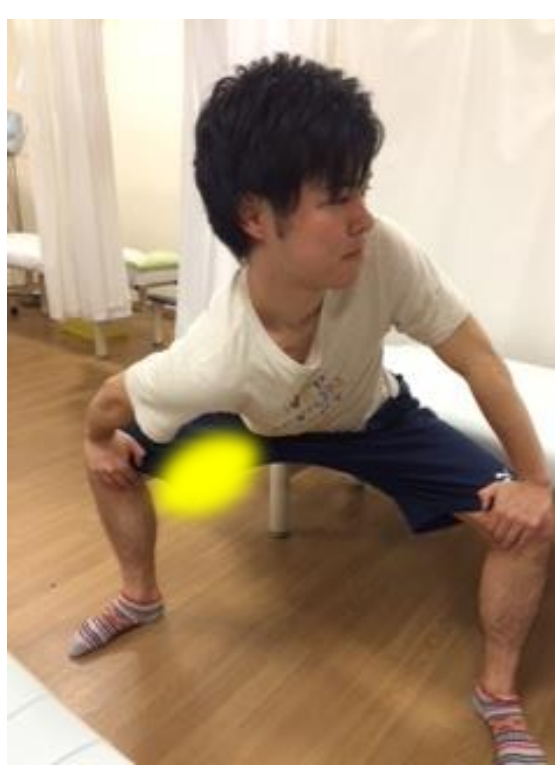
※背筋は伸ばす

<梨状筋>



※腰を浮かせ過ぎない

<内転筋>



< 大腿四頭筋 >



< 腹斜筋 >



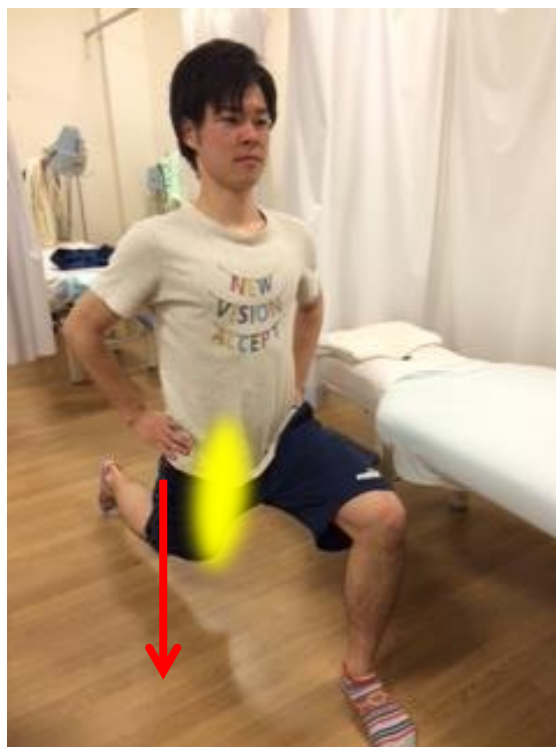
※少し身体を反らしながら  
ねじる

< 腰方形筋 >



※斜め前に倒す

< 腸腰筋 >



※姿勢良く胸を張る