

<殿筋>



※逆足の膝曲げない

<ハムスト>



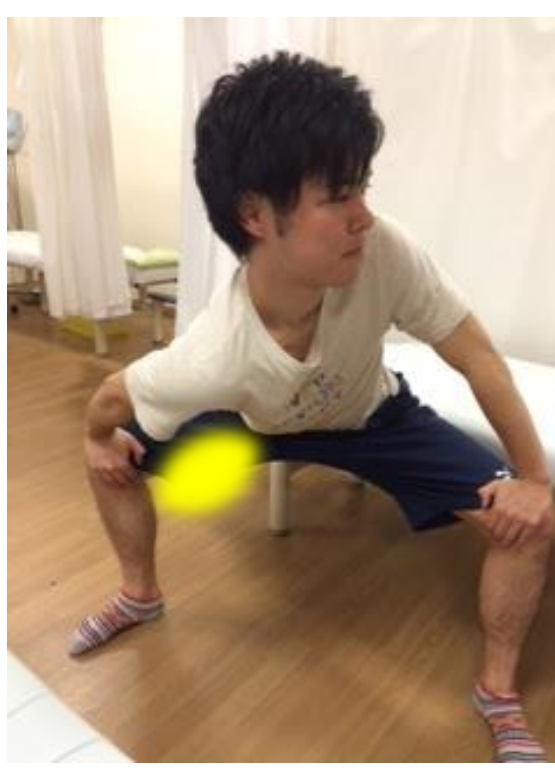
※背筋は伸ばす

<梨状筋>



※腰を浮かせ過ぎない

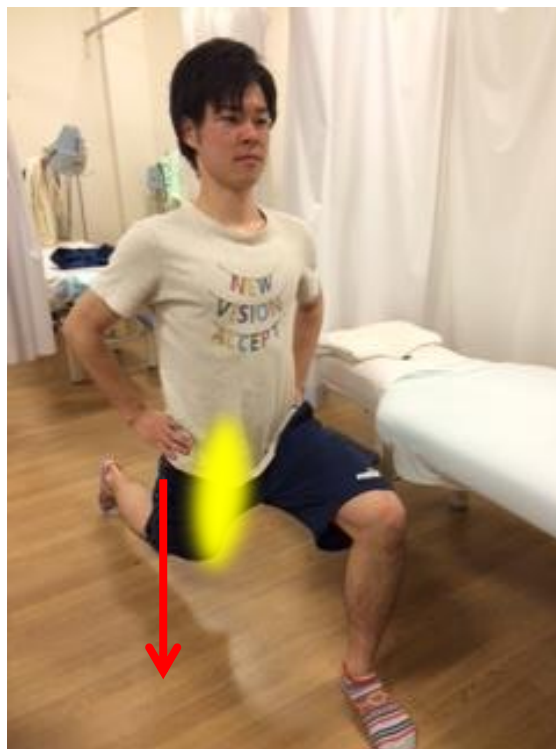
<内転筋>



< 下腿三頭筋 >



< 腸腰筋 >



※姿勢良く胸を張る

< 足関節 >



※膝を少し浮かせる

< 大胸筋 >

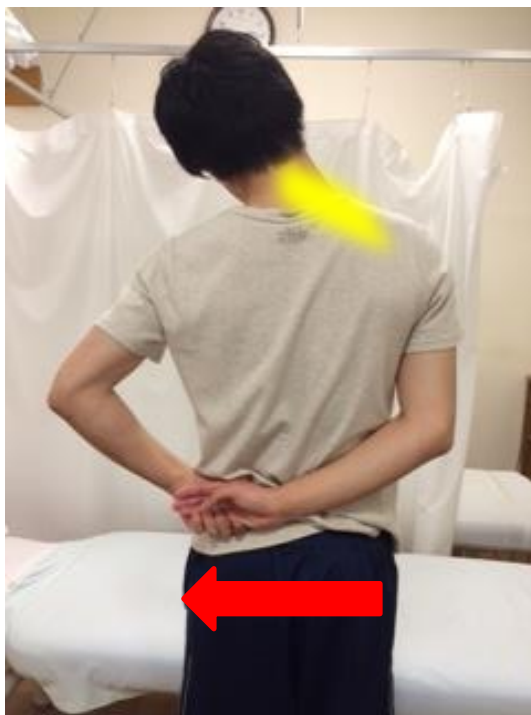


※肘の位置を変えながら

<三角筋>



<僧帽筋>



※少し腕を引っ張る

<広背筋>



※少し前に倒す

<外旋筋>



※体を一緒に回さない

<内旋筋>



※脇を締めて

<腹筋>



<上腕三頭筋>



※伸びない時は肘を曲げる

<腹斜筋>



※少し身体を反らしながらねじる