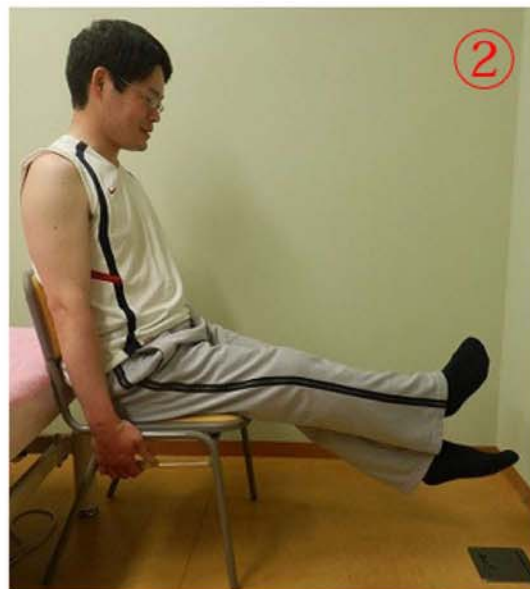


■ ⑤(座位)両下肢の伸展挙上運動+内外転



互いに左右の足を内転させます。

効果:

腹部と腿の前面と内側、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

②を上から見ると

