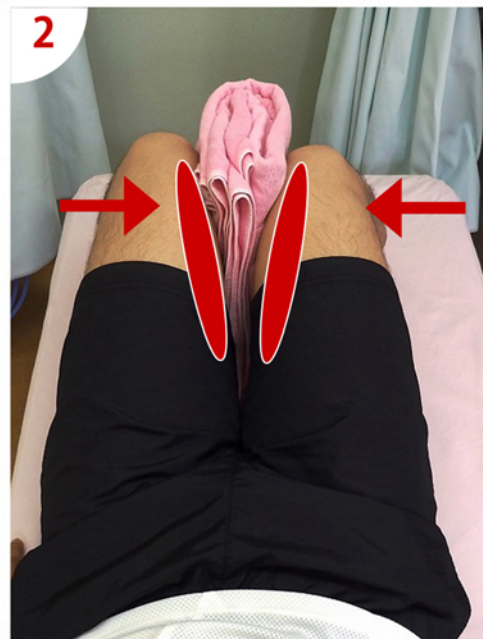


■ ⑩タオル潰し運動



両膝の間に挟んだタオルをつぶすように力を加えます。
大腿内側の筋力強化を目的