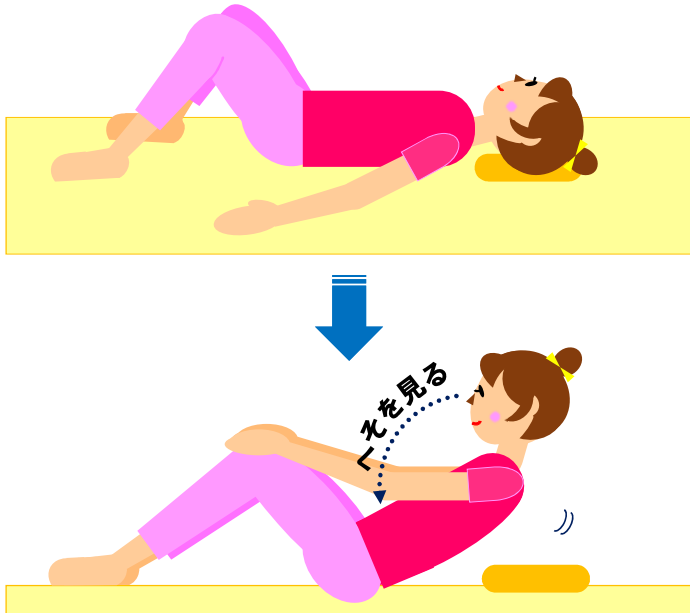


自宅で自主トレ！②

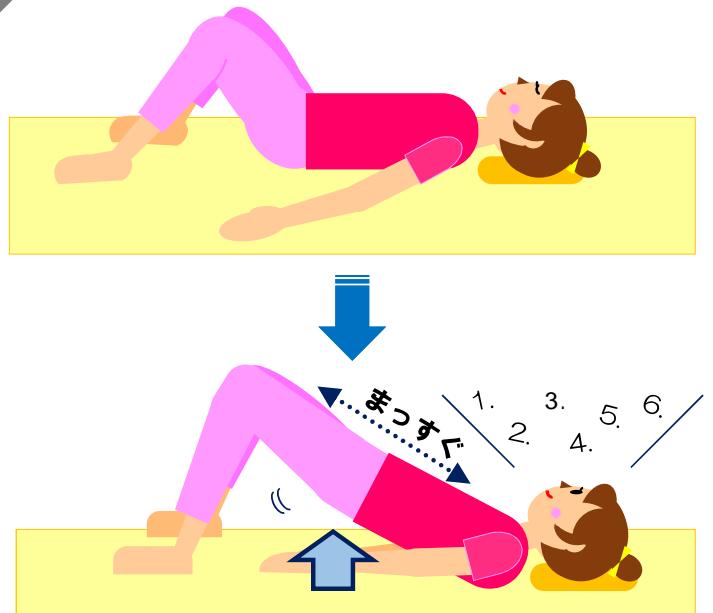
1日1回やれたらいいな

1 へそのぞき腹筋



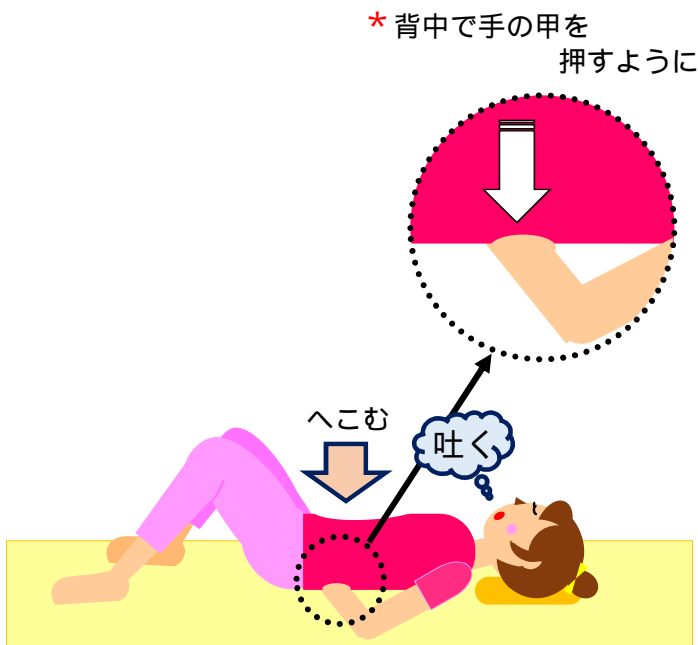
ひざを立てて、上体を起こす

2 お尻上げ



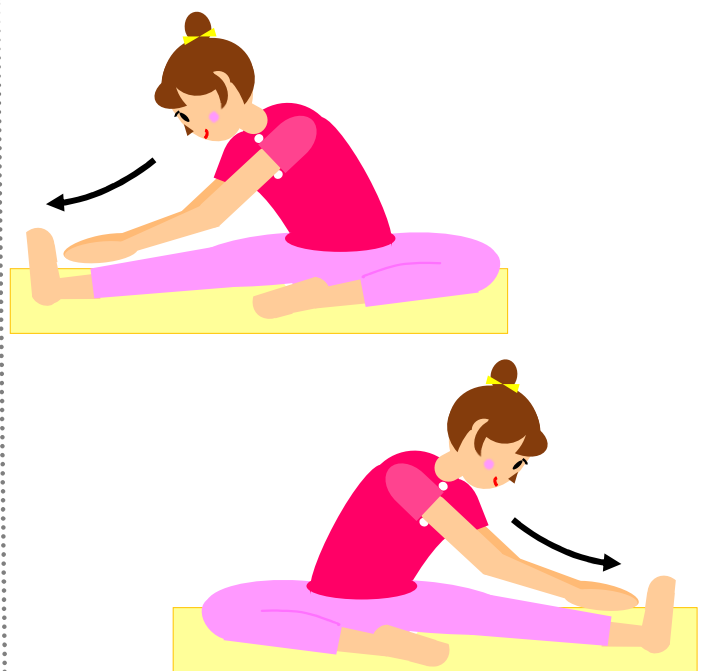
持ち上げて6秒保持する

3 腹筋②



背中に手を入れ
息を吐きながら その手を押し

4 太もも裏側・反対側の腰のストレッチ



左右交互に片足を伸ばす