

腸腰筋



モデル：中山インストラクター

もも上げ下げ

効果：おなかの引き締め 下半身強化

方法：丁寧に、片足ずつ1, 2と30回行います。

50回は軽く行えるようにできるといいですね。

立腰・丹田の姿勢と支える足もしっかり意識して行うとより効果的です。

