

R7年1月16日

次回は1 / 30 です。

仰向けになり、膝を抱えたところから足を延ばし、体を起こしていきます(腹筋を使いますよ💦)



膝を抱えて足を延ばしながら体に寄せていき、一旦足を延ばしたあと、後ろへからだを倒していきます。

