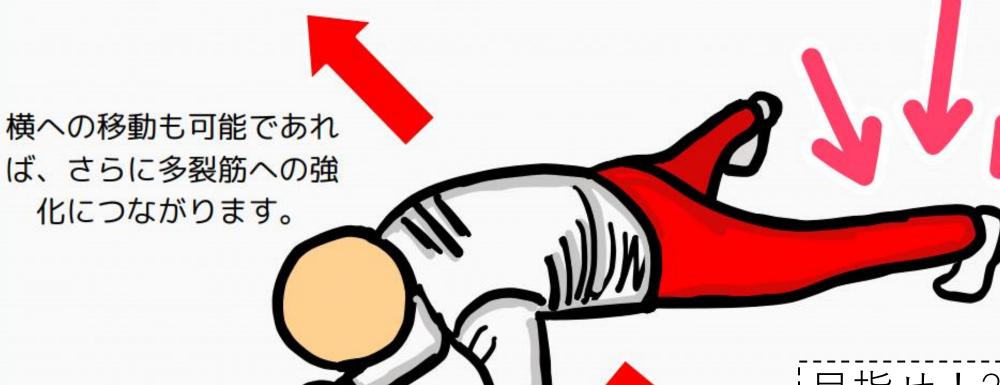
開脚プランク

腹横筋並びに、足を広げる運動すると、多裂筋へ の効果も上がります。



目指せ!20秒!!