

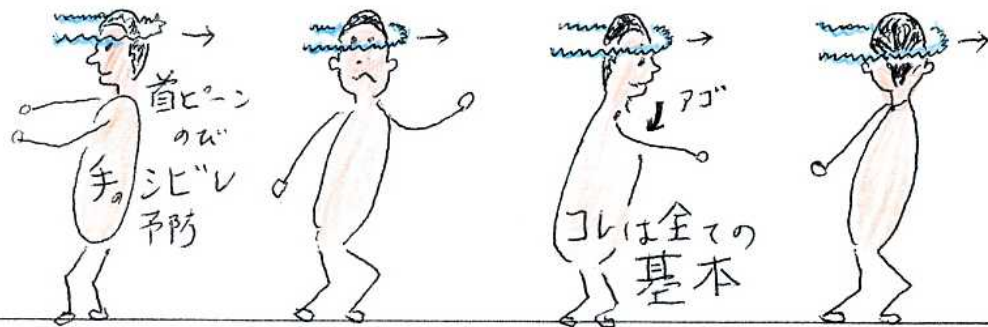
体幹～上半身の筋トレ

(7回 やっとこさ) 強
有サンソ (20回 以上できる) 弱

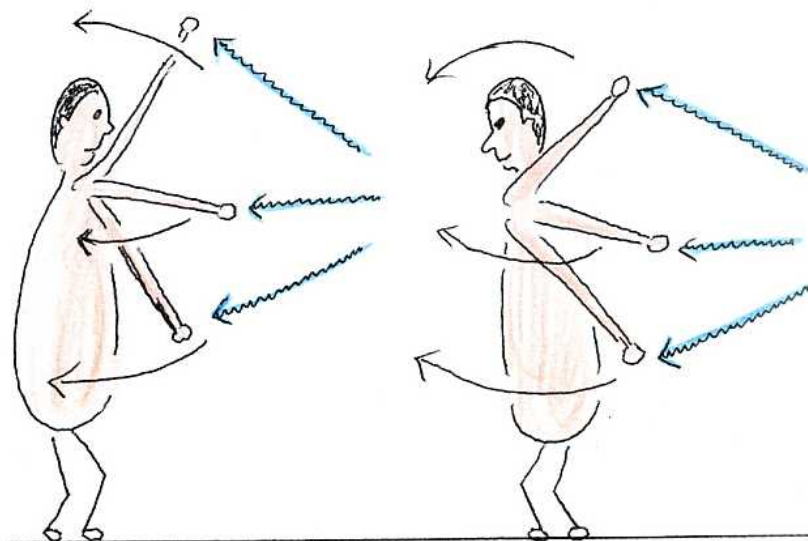
10

◎首もバカにしちゃイケナイ

? いっ 追突されてムチ打症になるかもヨー
! 10才若く見られる ← アゴぐいと引き、首はヒールとのびる

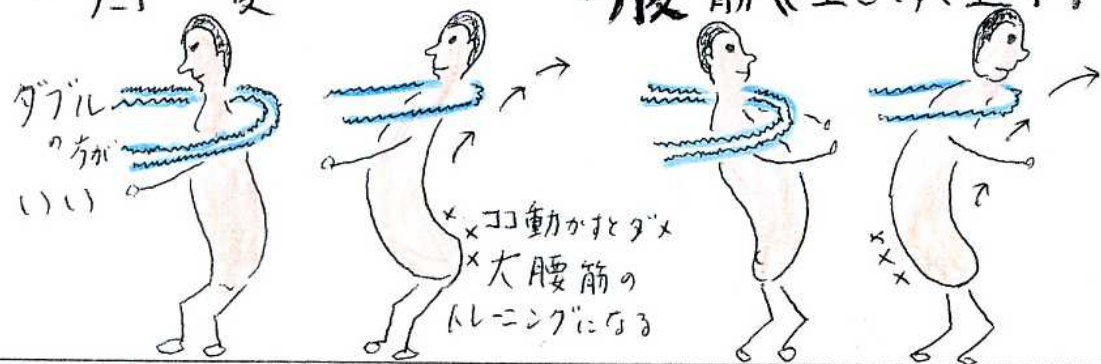


◎肩

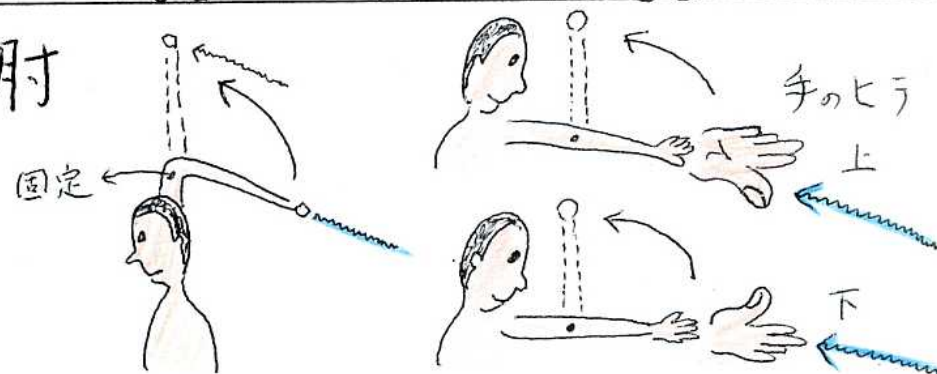


◎背 腹

◎腹筋 (生きてゆく基本!)

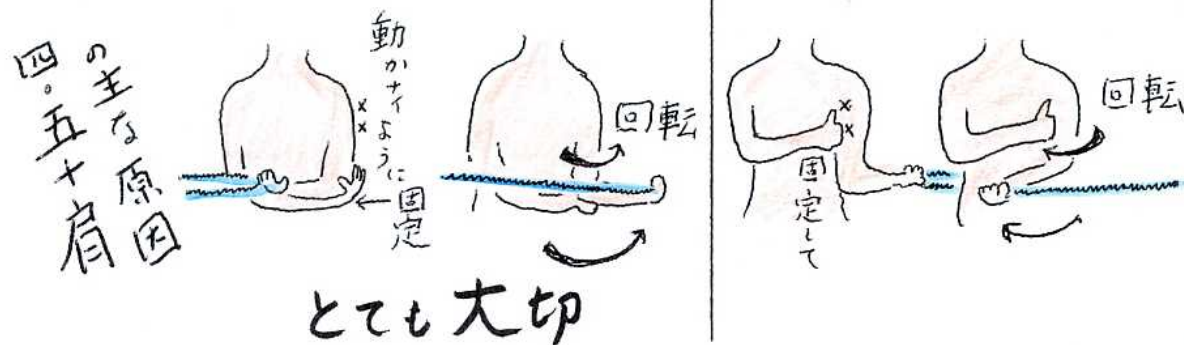


◎肘



◎上腕

インナー マッスル



◎手首

