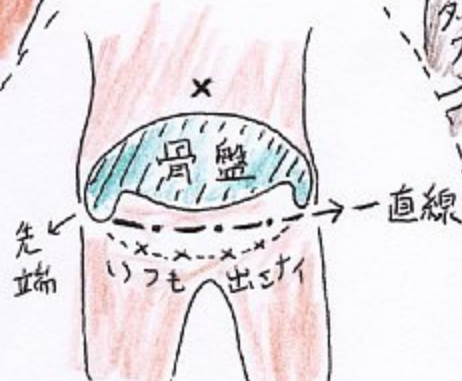


骨盤先端より腹を出しては、いけナイ!



すぐに
痛み楽になる

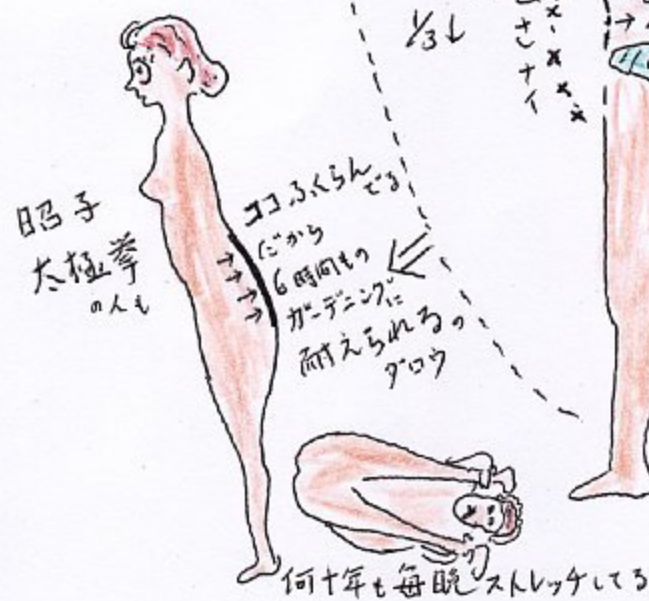
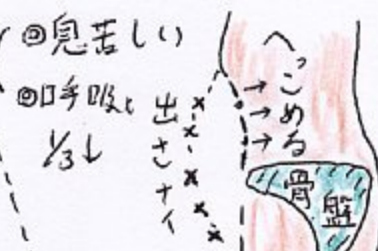
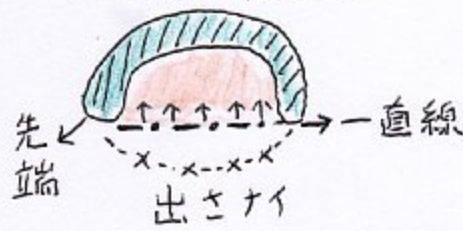
私は、患者にだけ!!
自分で、ドンドンと
「ゲコッ」で、ラグビー



一生懸命タッフルしてるのに
助手が、フイに下腹なぐる
= いつも腹筋入ってる
思いしらせるメ



上から 見ると



体幹 筋力↑には
最良と 言われてる

