



# 座る 中級

太ももの付け根やお腹の筋肉を鍛える

## ひざタッチ

- ◆ 片方の太ももを持ち上げる  
→ 反対側のひじ  
(または手首)でタッチ



負荷  
をかける



目標  
左右 10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉