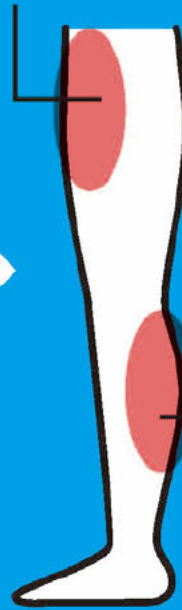
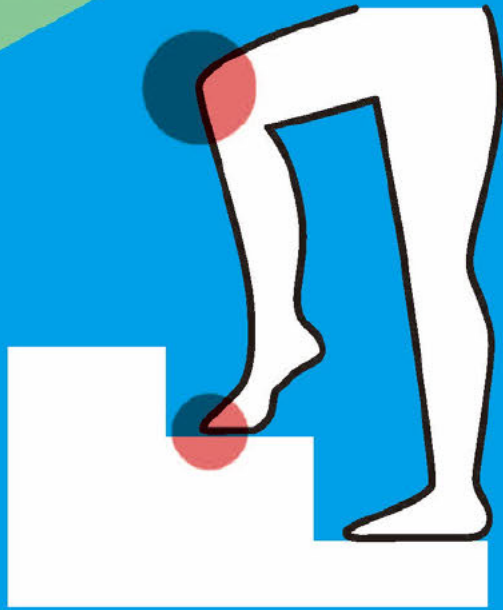


ジム化宣言!!

(階段だけ...)

つま先と膝を使ってのぼると

大腿四頭筋
(だいたいしとうきん)

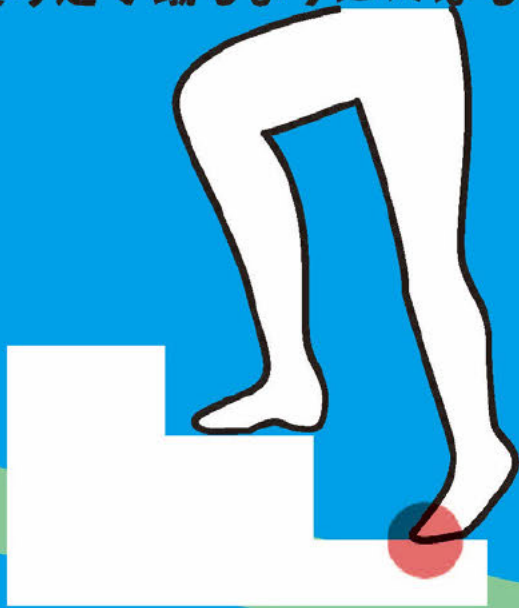


腓腹筋
(ひふくきん)



後ろ足で蹴るようにのぼると

ハムストリングス



「上に向かって歩こう!」運動