

脚・尻

アダクション & アブダクション



✓ 内転筋（内ももの筋肉）、中殿筋（お尻の筋肉）を鍛えるのに効果的なマシン

こんな方に**オススメ**



身体のゆがみを改善したい…



最近太ももが気になってきた…

内転筋を鍛えることで骨盤の安定とO脚の改善につながります！

太ももを鍛えることでヒップアップ効果も期待できます！