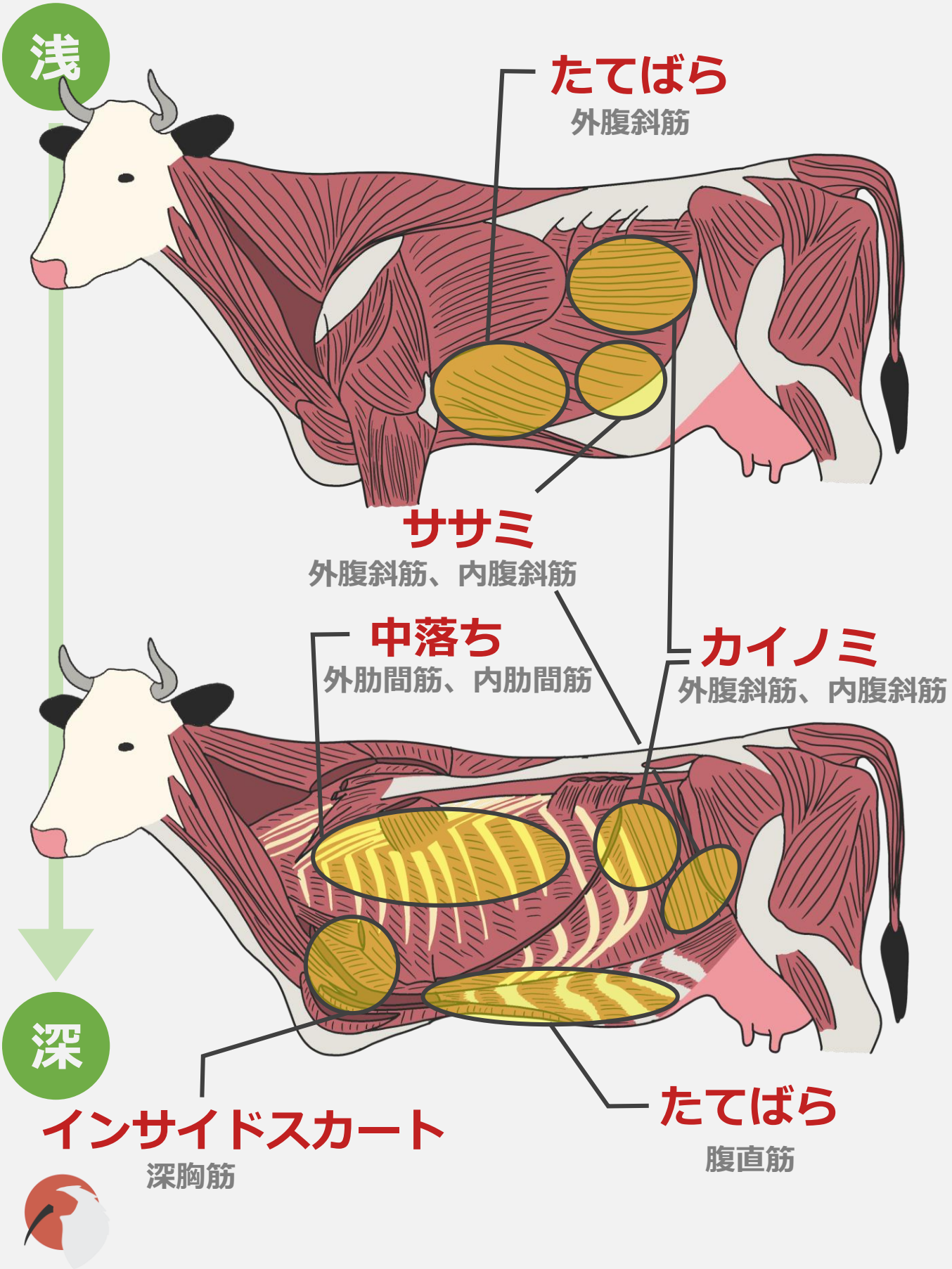
浅
たてばら
外腹斜筋
ササミ
外腹斜筋、内腹斜筋
中落ち
外肋間筋、内肋間筋
カイノミ
外腹斜筋、内腹斜筋
深
インサイドスカート
深胸筋
たてばら
腹直筋