

④体幹のホームエクササイズ

East-one歴 7年目 庄司が担当させて頂きました。



- ① 椅子に浅く座ります。
- ② 正しい姿勢をとります。
- ③ 手は座面の後方を掴みます。



- ④ その状態で両足を上げます。
- ※ 膝をおへそより高く上げます。
- ⑤ 両足をゆっくり下ろします。

回数 10回×2セットを目安に行いましょう。

効果 ふらつきや転倒の防止
便秘の解消
腹筋の強化