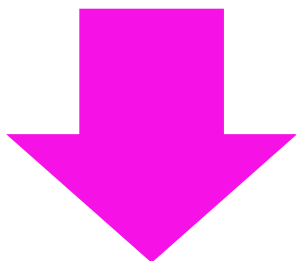


## ⑩太ももの裏のホームエクササイズ

East-one歴 7年 年齢33歳 矢野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 手は太ももに添えます。



- ④ 膝を曲げながら足を後ろに引きます。  
※踵が座面の下に着くように意識します。

回数 10回×2セットを目安に行いましょう。

効果 歩幅が狭くなることの予防  
歩行の速度の維持・向上