

バランスの運動(下肢筋力)

- ・息をこらえない
- ・1分間行う

左右のバランスをとるための筋肉



お尻と内ももを
引き締める

膝から下の筋肉も
引き締める



無理につけなくてもよい

一直線に立つと
難易度up

支えを持って、かかとの後ろにもう片方のつま
先をつけて立つ。
反対も行う。