

プラスするならこんな運動

5 フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をきたえます。
5~10回(できる範囲で) × 2~3セット/1日



ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。