

## 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。

  
戻る  
次へ