

ちょこっとチャレンジ

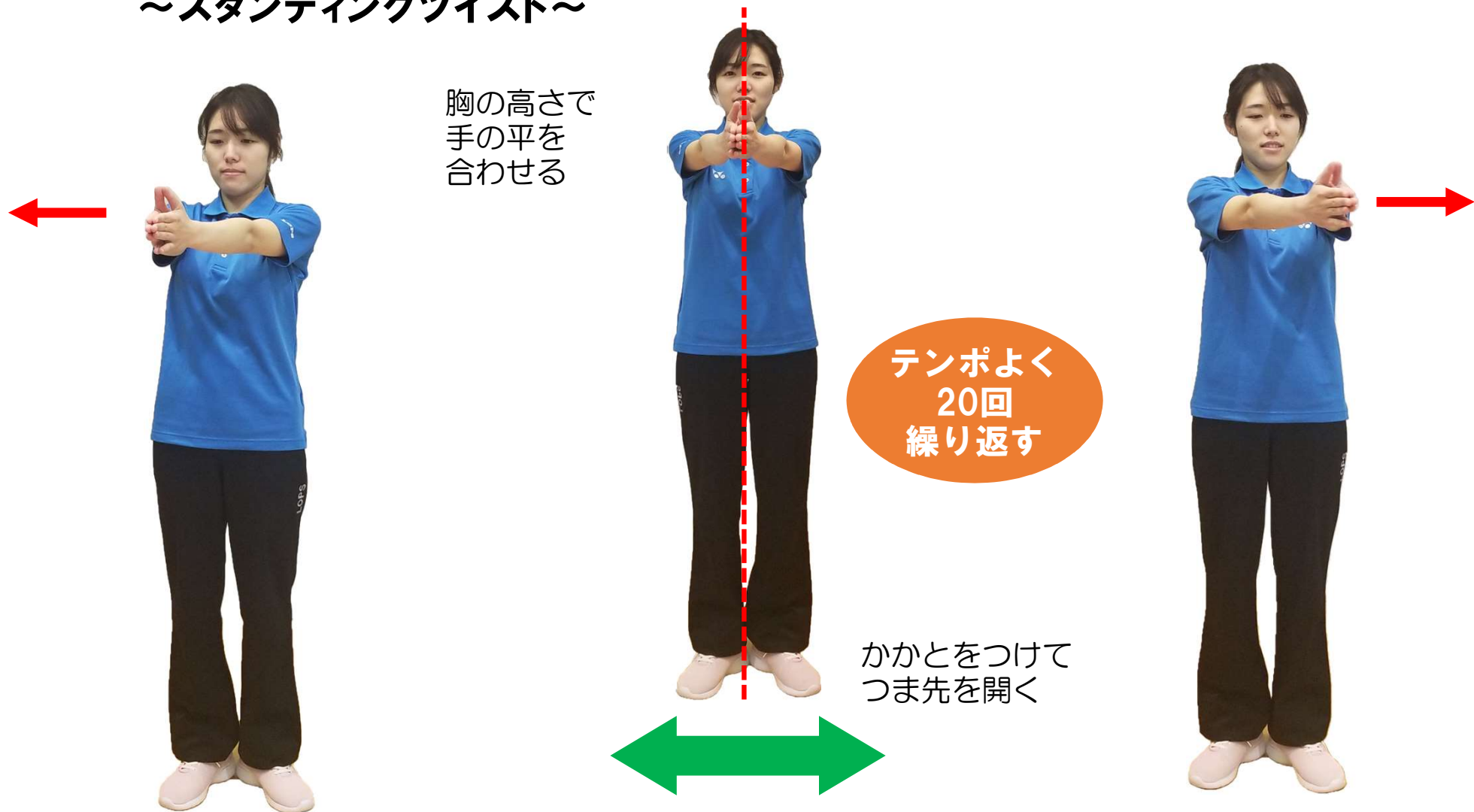


体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

姿勢を支える“コア”を鍛える ～スタンディングツイスト～



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう



胸の高さで
手の平を
合わせる

テンポよく
20回
繰り返す

かかとをつけて
つま先を開く

腰幅の範囲で手を左右にスイングさせます