

ちょこっとチャレンジ

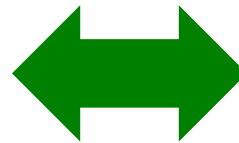


体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

姿勢を支える“コア”を鍛える ～ バランスツイスト ～

片足で立ち、片手を反対側の膝に
タッチしてバランスをとる

タッチ
しなくても
OK



左右
10回ずつ
繰り返す



- ・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

タッチしていた手と脚を
対角線上に伸ばす



つま先を床に
下ろしてもOK

