

筋力アップ②

~大腿四頭筋~



- ①背筋を伸ばして座る
- ②膝を伸ばす
- ③新聞棒でつま先をタッチ

左右それぞれ 10回程度 繰り返そう

+目を閉じて行うと深部感覚アップ**♪**

つま先にしっかり 当たるかな~?_