

足腰を鍛えよう 3

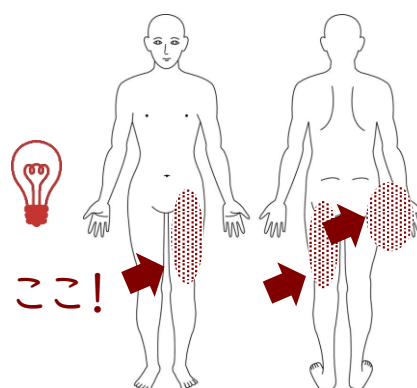
vol.04
2020.04.20

健康ワンポイント



- 1 足を肩幅に開く
- 2 背筋を伸ばす
- 3 ゆっくりとお尻を突き出すように腰を落とす

【鍛える筋肉】



☞ 膝がつま先より前に出ない

無理は

禁物

回数は少なくとも、正しい姿勢で行うことが大切です。
痛みがあるときは決して無理はしないでください。

鎌倉市役所市民健康課