

自宅でできる元気体操

足④



中殿筋

- ・お尻の横側の筋肉
 - ・足を外側に開く筋肉
- 左右のふらつきを防止し、転倒リスクを軽減します。スタイルアップにも。



運動方法

- ◇ 開脚運動
椅子の背もたれに掴まり、どちらかの足を体が傾かないように開きます。

