

ふじしま整形外科 × Navigate

メディカルフィットネス通信 vol. 6

—自宅でできるセルフトレーニング—

○ ハンドレッグクロスレイズ ○

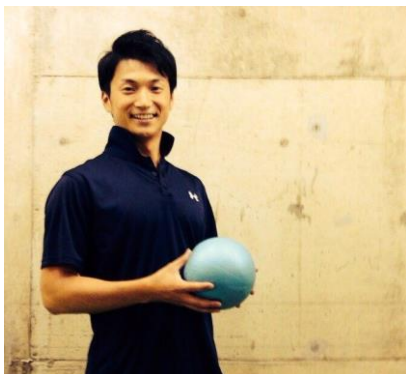
効かせたい部位：腰 / 効果：姿勢矯正・バランス強化

① 四つん這いの姿勢から、片方の手とその反対の片足をまっすぐに伸ばします

②



③ バランスをとりながら、その姿勢を維持します



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

そうだ ねたる 先生
早田 航 先生