

【16_ドローイン】筋力トレーニング



- ・お腹や背中を鍛えます
- ・椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をつけて構えましょう
- ・両手で背もたれの後ろ側を持ち、手と体で背もたれの押し合いを行いましょ
- ・肩や腕が痛い方は、背もたれの横側を持つようにしていきましょう
- ・椅子が後ろに倒れないように気を付けながら行いましょう
- ・肩に力が入らないように、また呼吸が止まらないように注意しましょう



肩や腕が痛い場合