

【17_膝回し】筋力トレーニング



- ・膝の動きを引き出します
- ・両手で椅子を支えながら、または両手で膝を支えながら、両足、両膝を揃えて構えましょう
- ・軽く膝を曲げ、右回し・左回しと交互に膝を回しましょう
- ・足の裏が床から離れないように、また両膝が離れてしまわないように注意しましょう

