



- 1 机や椅子の背もたれなどの支えを持ち、立位になります。
- 2 つま先を前に向けたまま、足を横に開き 5 秒間キープします。

POINT. 体が前や横に傾かないようにしましょう。

左右 10 回ずつを目標に行いましょう。