

自宅でできる

# おすすめ簡単エクササイズ

Vol. 1

## 内転筋を鍛えよう！

普段意識しなければ、そこまで大きく使うことがない部位ですが…

- ★立った姿勢の安定化
  - ★ケガの防止
  - ★脚の引締め
- などの効果があります



- ①椅子に座り、まくらや小さなバランスボールなどを膝に挟む
- ②ボールをつぶすように膝を閉じていく
- ③閉じきったところで、6～10秒間キープ
- ④ゆっくりと力をゆるめる
- ⑤10回×1セットを目安にやってみましょう