



ハーフスクワット

- ▶ テーブルに手をつく
- ▶ お尻を引きながらゆっくりと腰を浅く落とし、ゆっくりと戻す
- ※ つま先よりも前に膝が出ないようにする
- ※ 背中が丸くならないようにする