

ボール潰し

- 両膝でボールを潰し、太ももの内側の筋肉(内転筋群)を鍛えます。
- 歩行時のバランスを保ちやすくする筋肉の一つです。
- ボールを潰して、5秒キープ。
10回2セット行います。

