

# 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。

