

★背筋ピン! ステップ運動 応用編(階段昇降ステップ)★

背筋をピンと伸ばして、腹筋・背筋・臀部筋・下肢の筋肉を効率よく動かそう!

<準備運動: 基本の階段昇降ステップ>

<回数> 出しやすい足から: 5~10回
逆の足から: 5~10回



<挑戦!: 背筋ピン! 階段昇降ステップ>

<回数> 右手拳・右足から: 5~10回
左手拳・左足から: 5~10回

※①~⑤で1回

拳を天へ向けて突き上げるイメージで、肩甲骨・肋骨・背部を上へひきあげる

※ふらつきやつまずきの気になる方
手首は持たずに、片手は手すりや壁を支えにしてください

