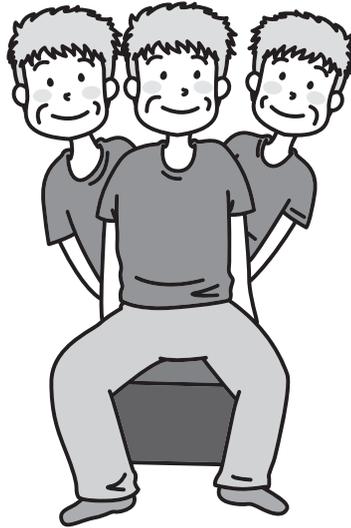




① 前後へ揺らす



② 左右へ揺らす



③ 体を回す

【ルール】

- ①体を前後へ揺らします
- ②体を左右へ揺らします
- ③体を回します

【ポイント】

安全な範囲でゆっくりと行います。
めまいのある方は行わないようにします。
転倒には十分注意しましょう。

目的・効果

体幹筋の賦活、座位バランスの改善