

ひったくり・痴漢対策 うしろを振りかえろう

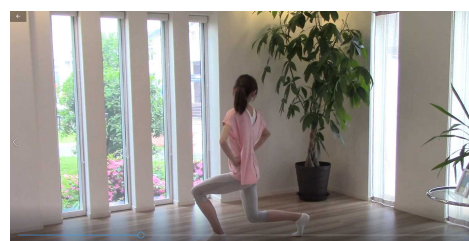
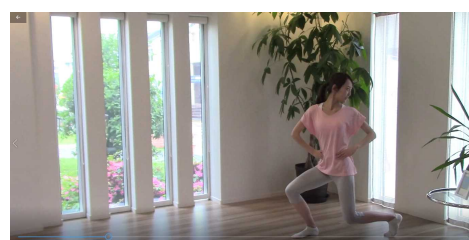
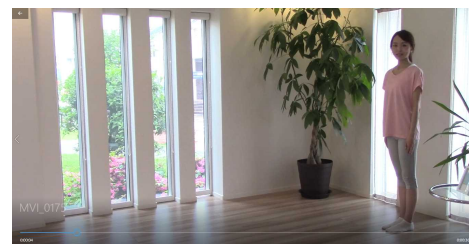
【エクササイズ名】
フロントランジツイスト

【運動効果】
・下半身全体の強化
・ウエスト引締め

【目標回数】
10回×3セット

【ポイント】
・脚は1.5～2歩分前に出す
・重心は真下に下ろす
・膝が内側に入らないように
・つま先が外側に向かないように

【防犯アドバイス】
・イヤホンや携帯電話を操作しながら歩くのは、周囲状況が把握できなくなるのでやめましょう



防犯エクササイズ