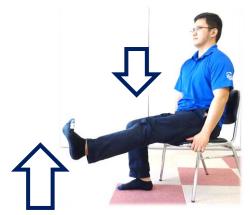
家でできる簡単体操

膝伸ばし体操

- •「1、2、3、4」で左膝を 伸ばします。
- •「5、6、7、8」で元の位置 まで戻します。

左足10回終わったら、 右足も同じように行います。



膝を伸ばしきったら つま先を自分の方に向けます

かかと上げ体操

- 浅く腰を掛けて、膝を90度に曲げ、座ります。
- •「ゆっくり」と数を数えながら かかと上げを10回行います。



かかとを上げたときに ふくらはぎが固くなるように

柔軟体操

- ・浅く腰を掛けて、 胸を張り、左足を伸ばします。 両手は曲げている右足の上に 置きます。
- ・胸を張ったまま、ゆっくり15秒間お辞儀をします。※息は止めないように、反動をつけずにおこないます。



足を伸ばしたら つま先を自分の方に向けます