

家でできる簡単体操2

ももあげ体操

- ・「1、2、3、4」で、ももを上
上げます。
- ・「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。



立ち上がり体操

- ・両足を肩幅程度に
開き、足を少し手前
に引きます。



- 「1、2、3、4」でゆっくり立ち上がります。
- 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります。
- 10回程、繰り返します。

柔軟体操

- ・右手を上、左手を腰にあて、
「1、2、3、4」で左に体を傾け、
「5、6、7、8」で戻ります。



- ・上にあげる手を左手に変えます。
- 「2、2、3、4」で右に体を傾け、
「5、6、7、8」で戻ります。
- 左右もう1回ずつ行います。

※体操は、痛みのない範囲で行いましょう