

かんたん体操
下肢筋力アップ。

1 つま先を上げ下げする



10回
すねの筋力アップ

2 かかとを上げ下げする



10回
ふくらはぎの
筋力アップ

3 ひざをゆっくり上げて5秒保つ

反対も同様に



片足**10**回
ももの筋力アップ。



4 つま先を上に向け、
ひざが曲がらないように
ゆっくり足を
伸ばして5秒保つ
反対も同様に

片足 **10**回
膝上の筋力アップ。



**5 つま先は正面に向けたま
片足を横へゆっくり上げて
5秒保つ
反対も同様に**

**片足 10回
お尻の筋力アップ**



6 足首をクロスさせて、上の足は👉へ
下の足は👈に向かって力を入れる。
下腹部に程よく力が入ると良いです。



片足10回
膝とお腹の筋力アップ

**7 胸の前で手をクロスさせて、
少し浅めに座り、そのまま
立つ。無理せず息を止めないでネ。**



目は開けてね
👁️☆👁️



座って立つ 10回

**膝上の筋力アップ。
心肺機能も高まります。**