

宿題体操

～上級編～

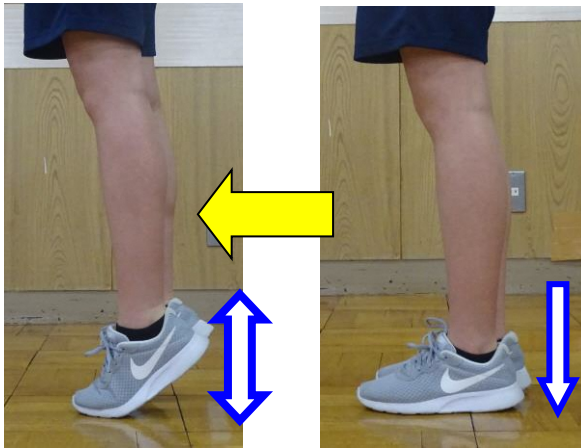


日常生活を十分に送るには足の筋力、バランス力が必要です！
余裕のある方は「つま先立ち」と「フロントランジ」を行ってみましょう！

※痛みのない範囲で無理せず行いましょう※

つま先立ち 目標連続25回、1日2～3セット

〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



両足で立った状態で踵を上げ
ゆっくりと下ろします。



不安定な人は、椅子の背もたれ等につかまって行いましょう。



※注意※

不安定な場合は、つかまって行いましょう！
踵を上げすぎると転びやすくなります。

出来る方は壁や机に手をつき、
片足立ちから踵を上げます。

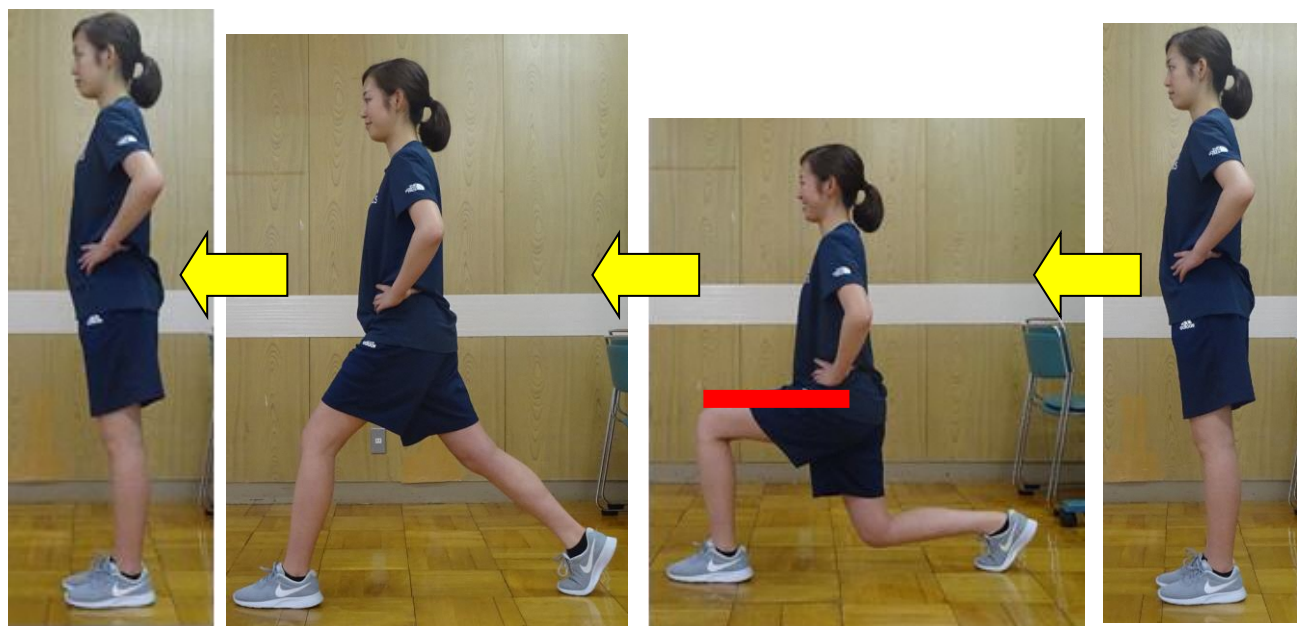
フロントランジ

出来る範囲で左右10回、1日2~3セット

〈足の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



足を1歩前に踏み出し、腰を下げます。
背筋を伸ばしたまま行います。



腰に手を当てて立ち、
足を1歩前に踏み出す。

太ももが床と平行になるように
腰を下げる。

※注意※

背筋が曲がらないよう注意します。

大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気をつけましょう！