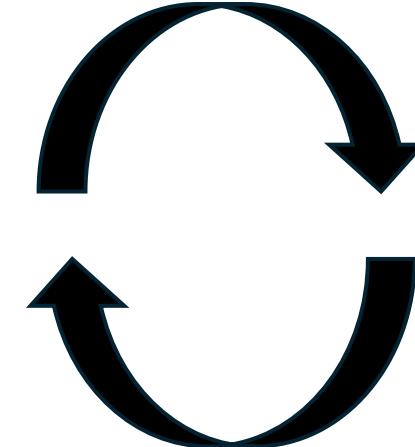


もも上げの運動

レツツリハ福津



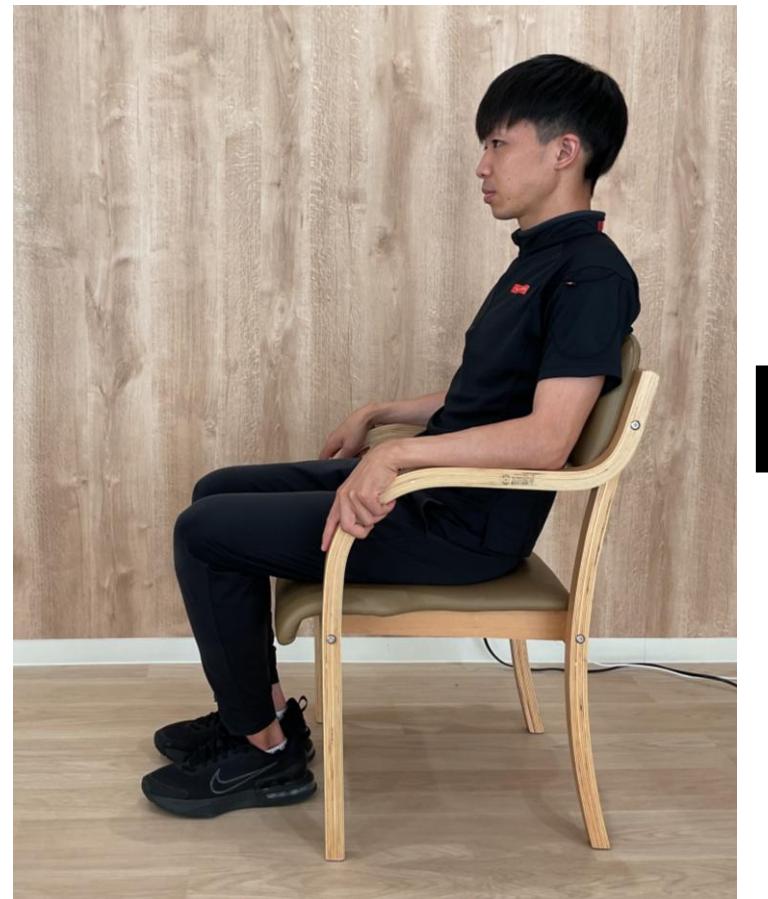
可能な高さまで太ももを持ち上げます

1セット左右

回ずつ

1日 セット

ふくらはぎと太もも裏のストレッチ レツツリハ福津



ポイント

膝を伸ばした状態で
体を前に倒します

注意

腰痛などがある時
は無理をしない
ようにしましょう

靴を触るように、体を前に倒します

1セット

秒

1日

セット

腹筋運動

レツツリハ福津



注意

息を堪えない
背中を反らない

ポイント

胸と膝を近づける
イメージで行いま
しょう

両太ももを持ち上げましょう

1セット

回

1日

セット

立ち上がり運動

レツツリハ福津

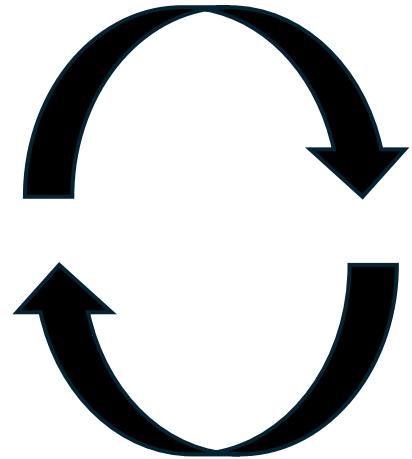


注意

テーブルなどの支えられるものを置いておきましょう

ゆっくりと立ち座りを行いましょう
1セット 回 1日 セット

足を開く運動



注意

テーブルなどの支えられるものを置いておきましょう

まっすぐに立って片足を開きましょう

1セット左右

回ずつ

1日

セット