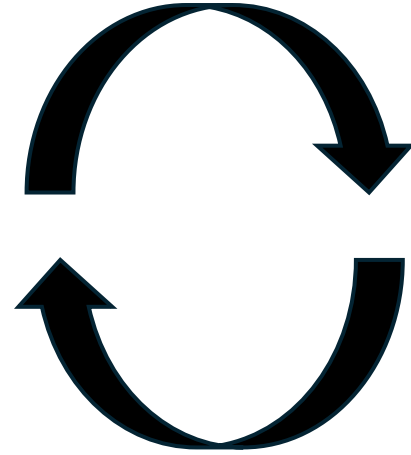


もも上げの運動

レッツリハ福津



可能な高さまで太ももを持ち上げます

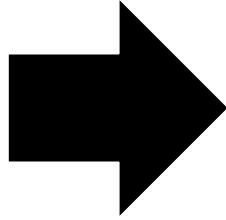
1セット左右

回ずつ

1日

セット

ふくらはぎと太もも裏のストレッチ レッツリハ福津



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

レッツリハ福津



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

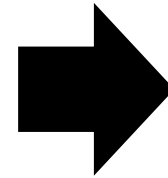
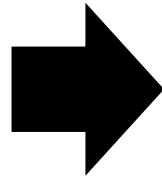
セット

立ち上がり運動

レッツリハ福津

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

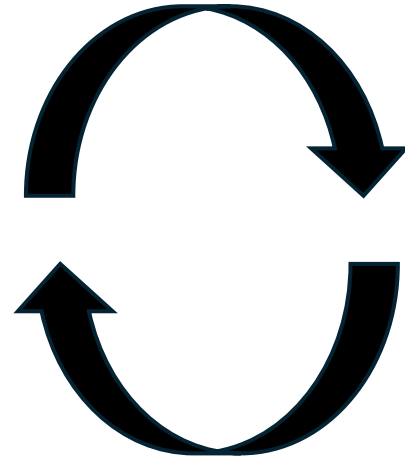
1セット

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