

家庭で行なう体操

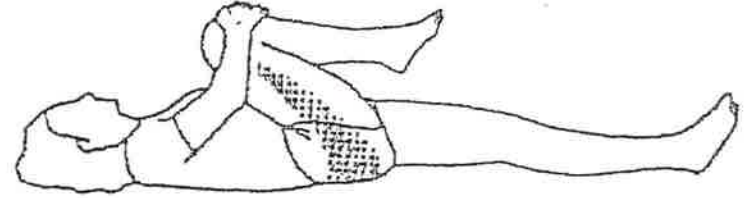
1、片足(膝)を伸ばし体を前にたおす。
(10数える×1~5回)
※左右それぞれ行なう



2、両足(膝)を伸ばし
体を前にたおす。



3、両足で片足の膝をかかえ
胸の方へひきつける。
(10数える×1~5回)
※左右それぞれ行なう



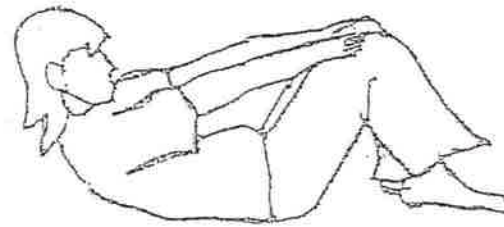
4、両足を伸ばし
足首を上下に動かす。
(10回)



5、椅子に座り、片足ずつ
膝を伸ばし次に足
をおろす。



6、両膝を立て、両手は
ももの上におく。
頭・体をおこし、へそを
のぞきこむようにして
5数える。(5~10回)



7. 足踏み
足を交互に(ゆっくり)
上げたり下ろしたりする



※椅子に座って
行っても可
(かかとを床につけ
つま先の裏を下)



右・左 各10~20回