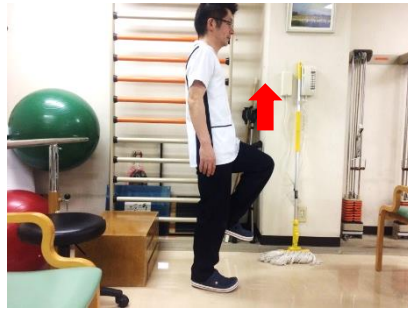
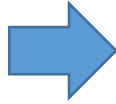
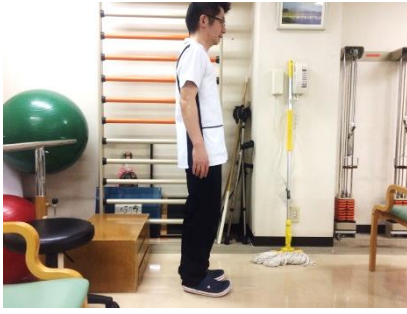


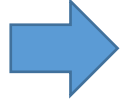
自宅でできる自主トレ①



つかまりながらの片足立ちです。転倒に気を付けてください。
30秒3セット実施。



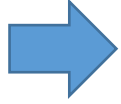
立った状態から膝を曲げ伸ばしします。背中が丸くならないように注意してください。
20回程無理なく実施。



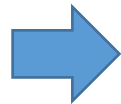
四つん這いになって、右手左足を上げ、バランスを取ります。反対側も行います。片側30秒2セットずつ実施。



腰のストレッチです。左右ともに行います。膝を抱えて背中側を伸ばすのも効果的です。片側30秒実施。



顔を上げてそのまま10秒程止めます
10~20セット疲れに合わせて実施。



片膝を立てて、立てていない方の足を上げ下げします。
20回2セットずつ実施