貯筋を 続けよう!!

お家でできるフレイル予防体操

次回の講座まで約1か月。2回目の筋力 測定が嬉しい結果になりますように!!

♥楽しんでできる範囲で OK!

1日3~5セット

♥くれぐれもやりすぎないよう、ご注意ください

1 ひざ伸ばし 【左右交互に 5~10 回繰り返す】

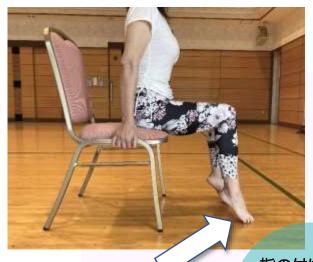




2つま先上げ【5~10回繰り返す】



3かかと上げ【5~10回繰り返す】





指の付け根を 意識して しっかり上に 上げる

4もも上げ【左右交互に5~10回繰り返す】





5もも上げ【左右交互に5~10回繰り返す】



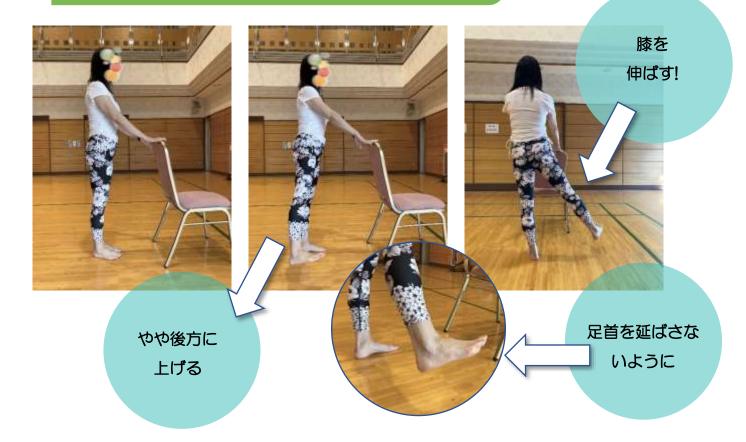
⑥つま先上げ【ゆっくり5~10回繰り返す】



7かかと上げ【ゆっくり5~10回繰り返す】

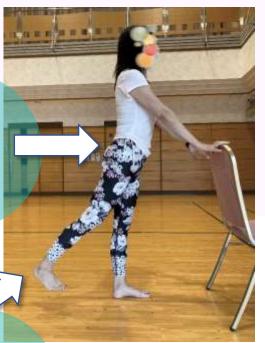


8横上げ【ゆっくり左右5~10回ずつ繰り返す】



9後ろ上げ【ゆっくり左右5~10回ずつ繰り返す】

骨盤を 前に傾ける 姿勢にする





足首を 延ばさないように ゆっくり上げて ゆっくり下ろす

体幹はまっすぐ、 ねじれないように 上げて下ろす

