

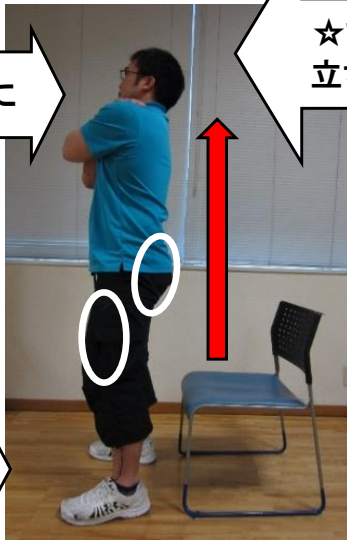
☆簡単立位トレーニング☆

○スクワット(お尻・太もも)



☆視線を正面に

☆足は腰幅



☆まっすぐ立ちあがる

- ・反動をつけずに立ちあがりましょう。
- ・5秒かけて立ち5秒かけて座ることを意識しましょう。
- ・膝などに痛みがある場合は無理をせず、机や手すり等を支えにしましょう。

○かかと上げ(ふくらはぎ)



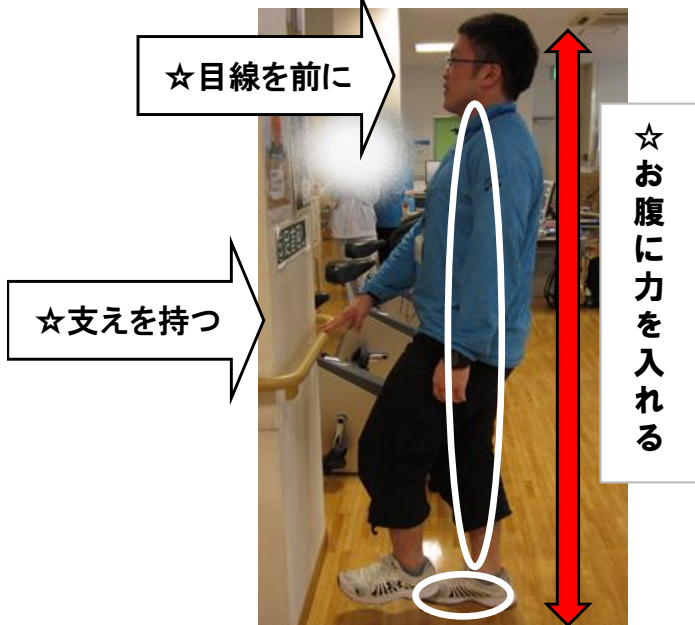
☆支えを持つ



☆高く上げる!

- ・親指の付け根と小指の付け根を床に着けましょう。
- ・ふくらはぎに力が入っているか感じながら行いましょう。

○片足立ち(足全体・バランス)



☆視線を前に

☆支えを持つ

☆お腹に力を入れる

[スクワット・かかと上げ]
10~20回×2~3セット
[片足立ち]
30秒~1分×2~3セット

- ★呼吸を止めず無理のない範囲で行いましょう!!
- ★継続することが大切! 少しずつ頑張りましょう!!

