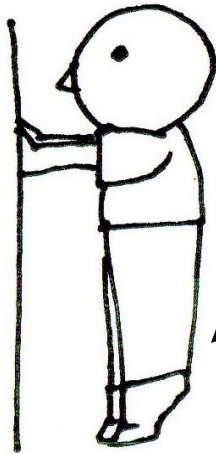


ロコモ体操

体調に合わせて、無理のない範囲でおこないましょう！

①かかと上げ

(目安:10回)



下腿三頭筋
(ふくらはぎ)の筋トレ

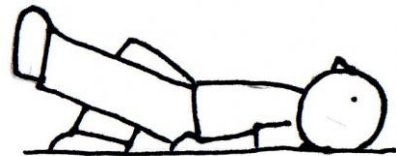
②あし上げ

(目安:10秒キープ×左右5回ずつ)

大腿四頭筋
(太もも前面)の筋トレ



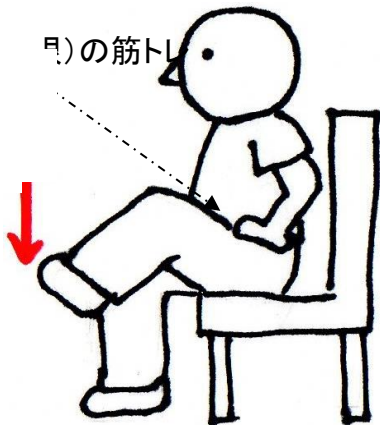
※あおむけに寝て行うとき



③ひざ上げ

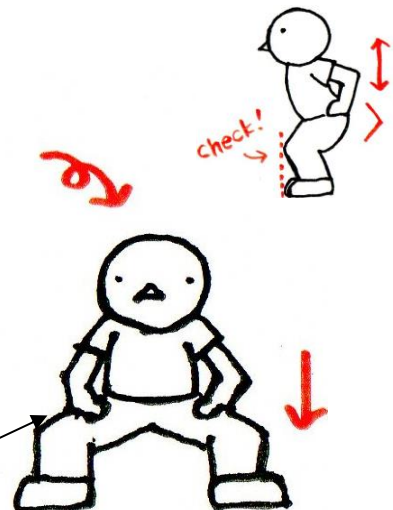
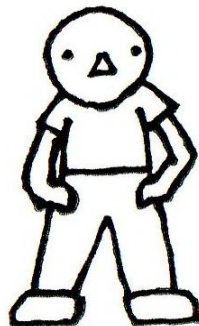
(目安:10秒キープ×左右5回ずつ)

腸腰筋
(あしの付け根)の筋トレ



④スクワット

(目安:10回)



太もも全体の筋トレ