

SLR（足上げ運動）

左右
10回ずつ
3セット



- ・出来るだけゆっくり上げ下げしましょう

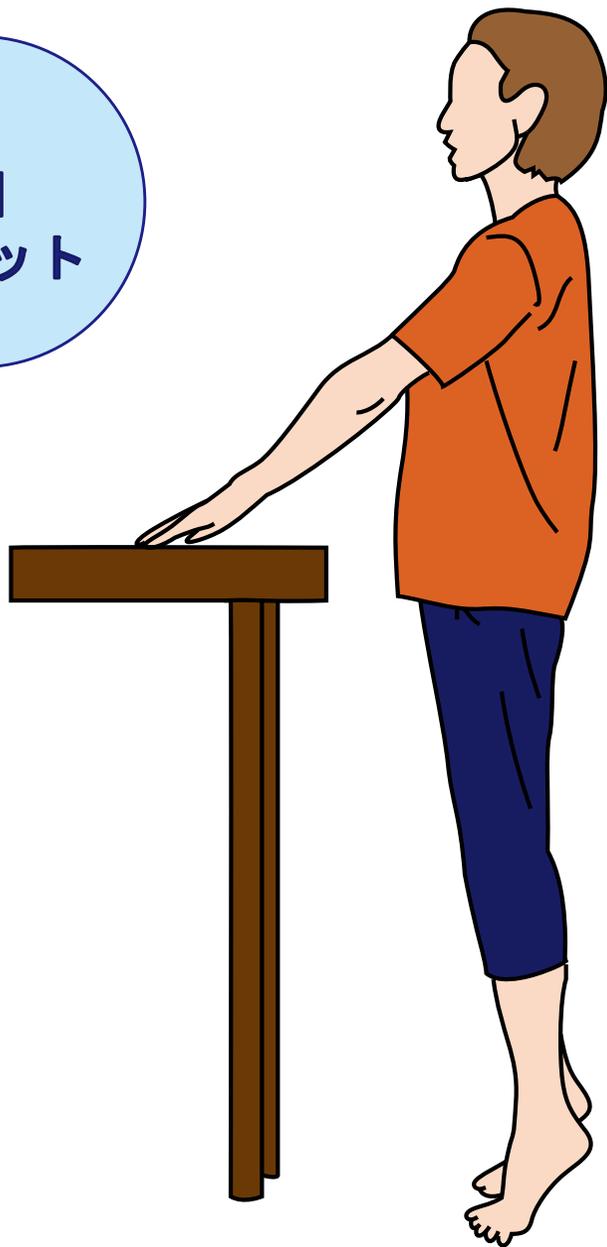
つま先上げ運動



つま先を上げ切ったところで一度止めます

かかとと上げ運動

10回
3セット



・出来るだけゆっくり上がって
ゆっくりおろしましょう

片足立ちバランス

10秒
左右10回
3セット

- ・必ず手すりに片手でつかまって
- ・出来るだけ軽く触れた状態で
- ・視線は真っすぐ前

