

運動シリーズ I 「足の力をつける」



スクワット

- 椅子に腰かける時に、
腰を下ろしきる手前で止まり
10秒保持。
3～5回繰り返す。



つま先立ち

- 両足でつま先立ち。
5秒程度上げたまま止まる。
支えに掴まっても可。
5～10回繰り返す。



片脚立ち

- 片足を持ち上げる。
1分程度静止。
5～10回繰り返す。
支えのある場所で転倒に注意。