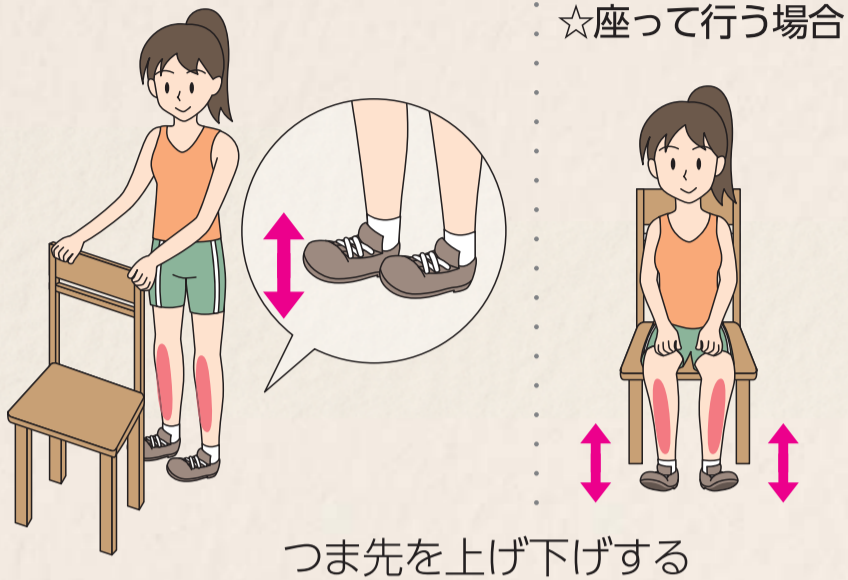


かんたん体操 ③

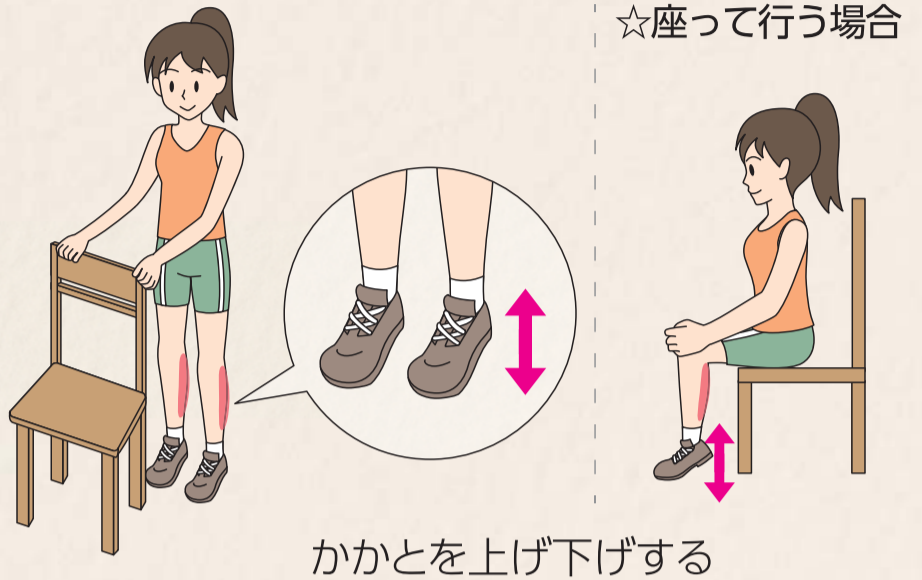
下肢筋力アップ

下肢筋力アップ1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

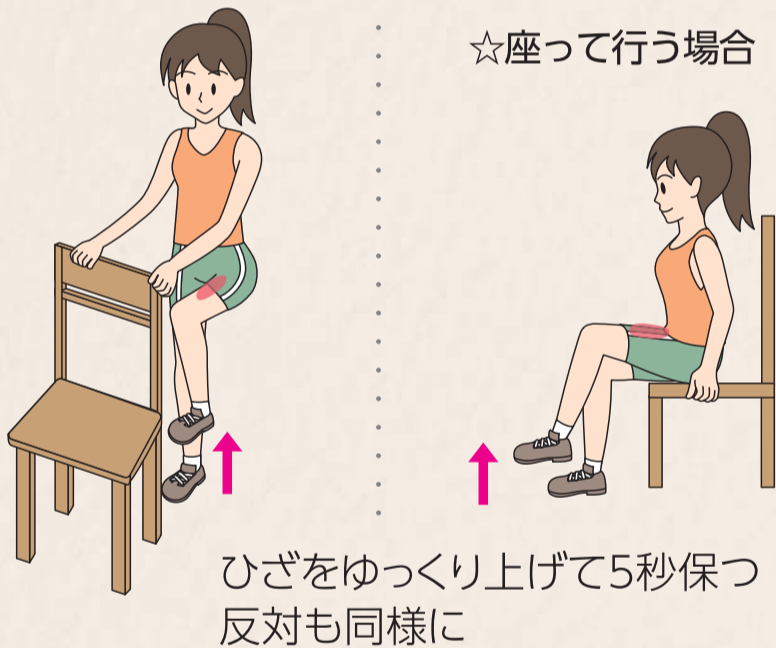


○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

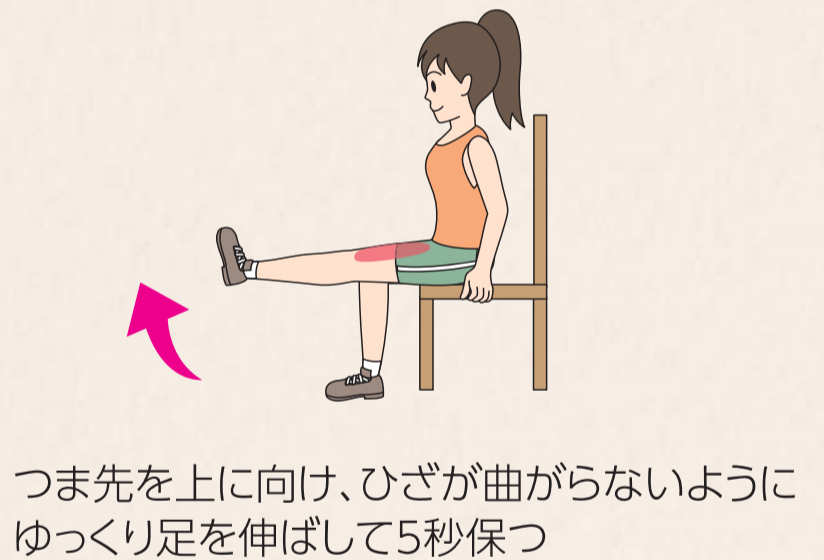


下肢筋力アップ2

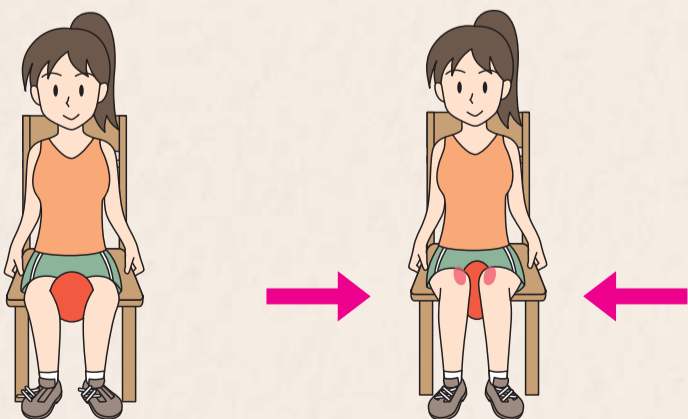
○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ
(目安 5-10回)



○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)

