

骨太けんこう体操

体操 10 ふみこみ



※立って行います。左右で1回とし、5セット行います。

目的：足やお尻の筋肉を鍛えて、歩行能力を向上

ポイント：背筋を伸ばして行います。踏み込んだ時に膝が前に出すぎないように注意しましょう。
膝に痛みがでるときは、無理をしないでください。
椅子を支えに使用して安全に行ってください。



背筋を伸ばして肩幅くらいに足を広げます。

目線は前を向いたまま、1、2、3、4で右足を前に踏み込む。次の5、6、7、8でゆっくり戻します。

今度は、反対側の左足を1、2、3、4で前に踏み込む。次の5、6、7、8でゆっくり戻します。