

イスを使ってできる簡単体操 7

今回は足踏み等を行い、室内でウォーキングのような効果をもたらす運動を行います。忙しくてなかなか外出の難しい人も室内でも運動不足にならないように心がけましょう。



① 右足から足踏み。

①～④をもう一度繰り返す。



② 左足足踏み。



③ 右足足踏み。



④ 左足足踏み。



⑤ 右足を右横に伸ばす。



⑥ 両足立ちで膝を曲げる。



⑦ 右足に体重をかける。



⑧ 左足をそろえる。



⑨ 左足を左横に伸ばす。



⑩ 両足立ちで膝を曲げる。



⑪ 左足に体重をかける。



⑫ 右足をそろえる。



⑬ 左足から足踏み。

⑬～⑯をもう一度繰り返す。



⑭ 右足足踏み。



⑮ 左足足踏み。



⑯ 右足足踏み。



⑰ 左足を左横に伸ばす。



⑱ 両足立ちで膝を曲げる。



⑲ 左足に体重をかける。



⑳ 右足をそろえる。



㉑ 右足を右横に伸ばす。



㉒ 両足立ちで膝を曲げる。



㉓ 右足に体重をかける。



㉔ 左足をそろえる。