

5 筋トレ

つま先立ち運動（下腿三頭筋 ふくらはぎ）

10セット



5 筋トレ

脚の前後運動（大腰筋・大殿筋腰・おしり）

10～20秒



11



前後に足を振る



横に足を上げる



ももを上げて膝まわし

5 筋トレ

屈伸運動（大腿四頭筋 太もも）

ゆっくり
10～20秒

