



平行棒で下肢筋力強化！！
手すりなどにつかまって自宅でも行なえます。



膝を伸ばすと
おしりに！

休憩も大切

・スクワットは膝がつま先より
前に出ないように！
・椅子に座るように後ろに
おしりを下ろしましょう。
・背筋よく顔も上げると
いいですね♪



かかとの上げ下げは
むくみ対策に効果的！！



膝を曲げると
もも裏に！