

ベッド・布団でできる！寝ながら体操！

①膝の抱え込み

もも裏お尻を
伸ばそう！！

約5秒間
左右2回ずつ



膝を両手で抱え込み胸へ近づける

③股関節開き

約5秒間を3回

内もも股関節
ほぐそう！！



足の裏と裏を合わせて
膝を外側へ開く

②腰ひねり

約5秒間
左右2回ずつ

腰痛予防に
オススメ！！



両膝を立てて
左右に傾ける

④足上げ

左右10回ずつ

ももの筋肉を
鍛えよう！！



ももの付け根から
足を持ち上げる