

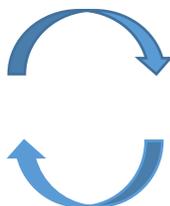
## 足踏み運動

◇ 足全体の筋力が向上し、バランスが良くなります。

＊ 腰と下肢に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行いましょう。



- ①足を肩幅に広げます。
- ②足を上げて、腕を大きく振り、足踏みをします。
- ③ゆっくりとした足踏みと速い足踏みを交互に行います。



- ④ 次はひげダンスのように、手を動かしながら足を左右交互にクロスさせます。