

オリーブ苑の取り組み 心身機能の維持・改善 「筋力アップ体操」週に3~4回開催



背筋伸ばし
肩関節の可動域の維持と、
背筋を伸ばす



両膝を伸ばした状態をキープし、
大腿四頭筋を鍛える



つま先立ち運動
ふくらはぎの筋力強化

ハムストリングスを鍛える
(太もも裏側)



脇腹伸ばし



座位のまま、足をパタパタして、
大腿四頭筋を鍛える





おなかを丸めて、腹筋を鍛える

ボクシング
腕全体の筋力アップ

