

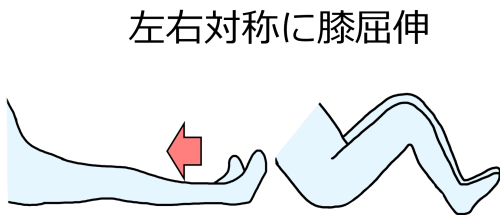
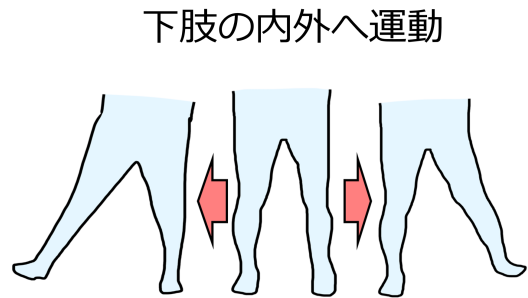
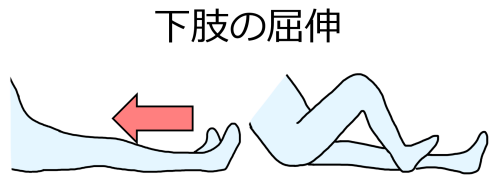
フレンケル体操まとめ

注意点：行う運動をしっかりと目視で確認しながら行ってください。
転倒しないよう支持物を持って行ってください。医師、専門職の指導に従って行ってください。

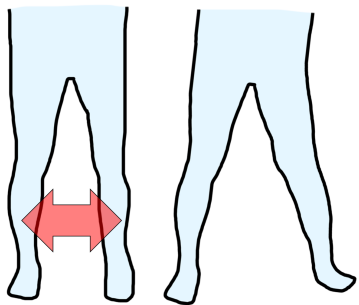
難易度 低

高

仰向け＆長座位

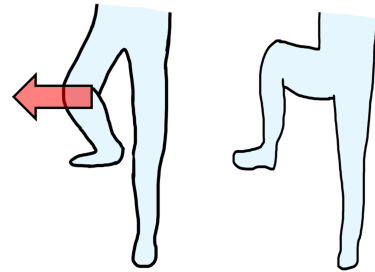


左右対称に内外へ運動

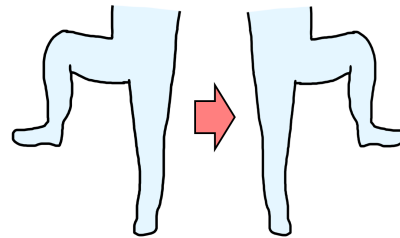


仰向け＆長座位（複合運動）

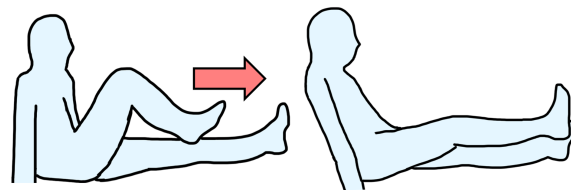
膝を屈曲＋股関節外転



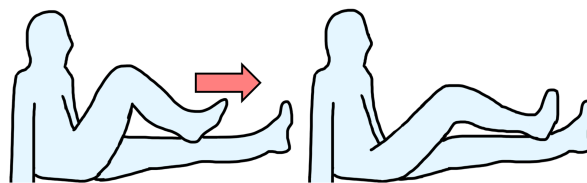
右曲げる、左伸ばすを交互に



下肢を浮かせて膝屈伸



踵を膝から足首まで滑らせる

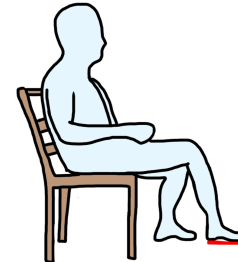


座りながらの運動

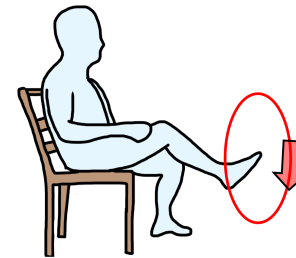
座った姿勢を保持



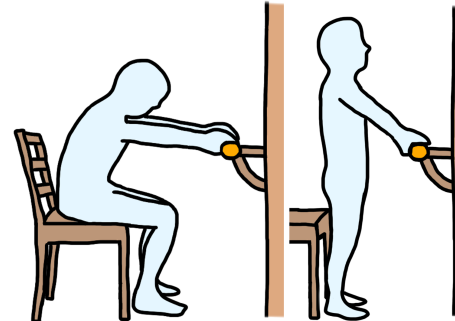
足で目印をタッチ



足で円を描く

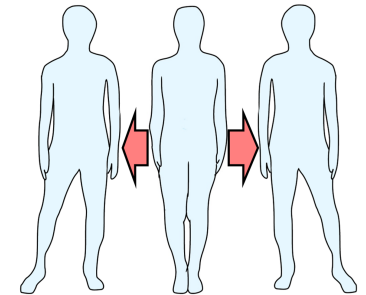


立ち座り

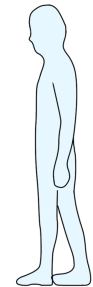


立位での運動

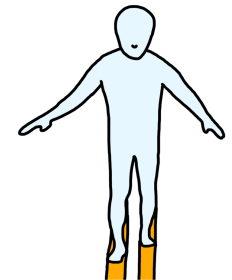
左右重心移動



タンデム肢位保持



平行線の上を歩行



目印の上を歩行

