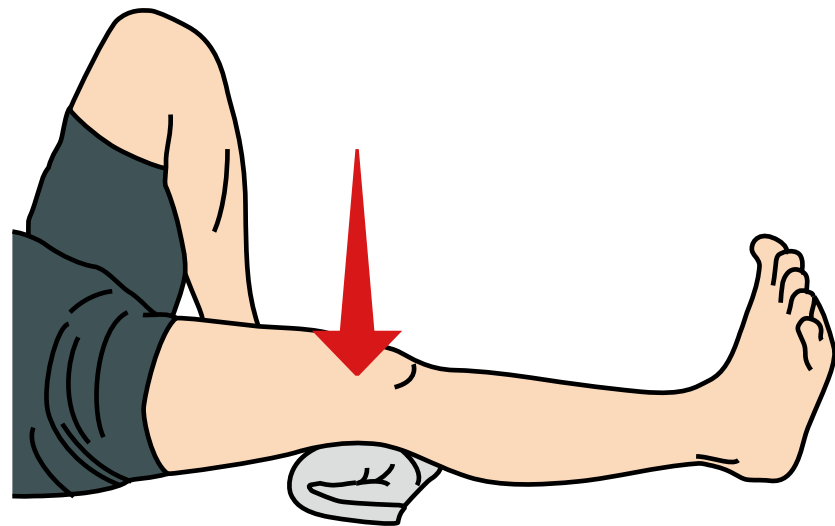
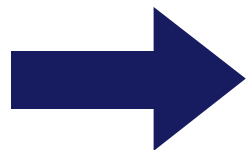
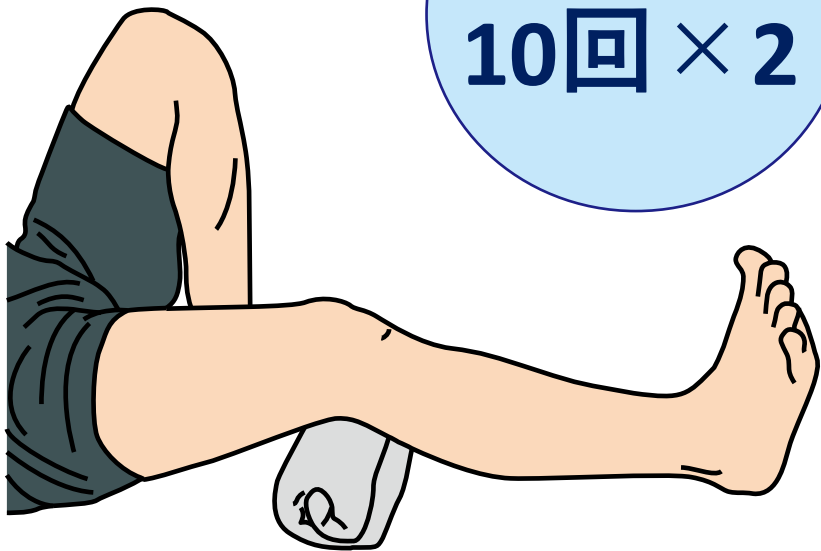


タオルつぶし

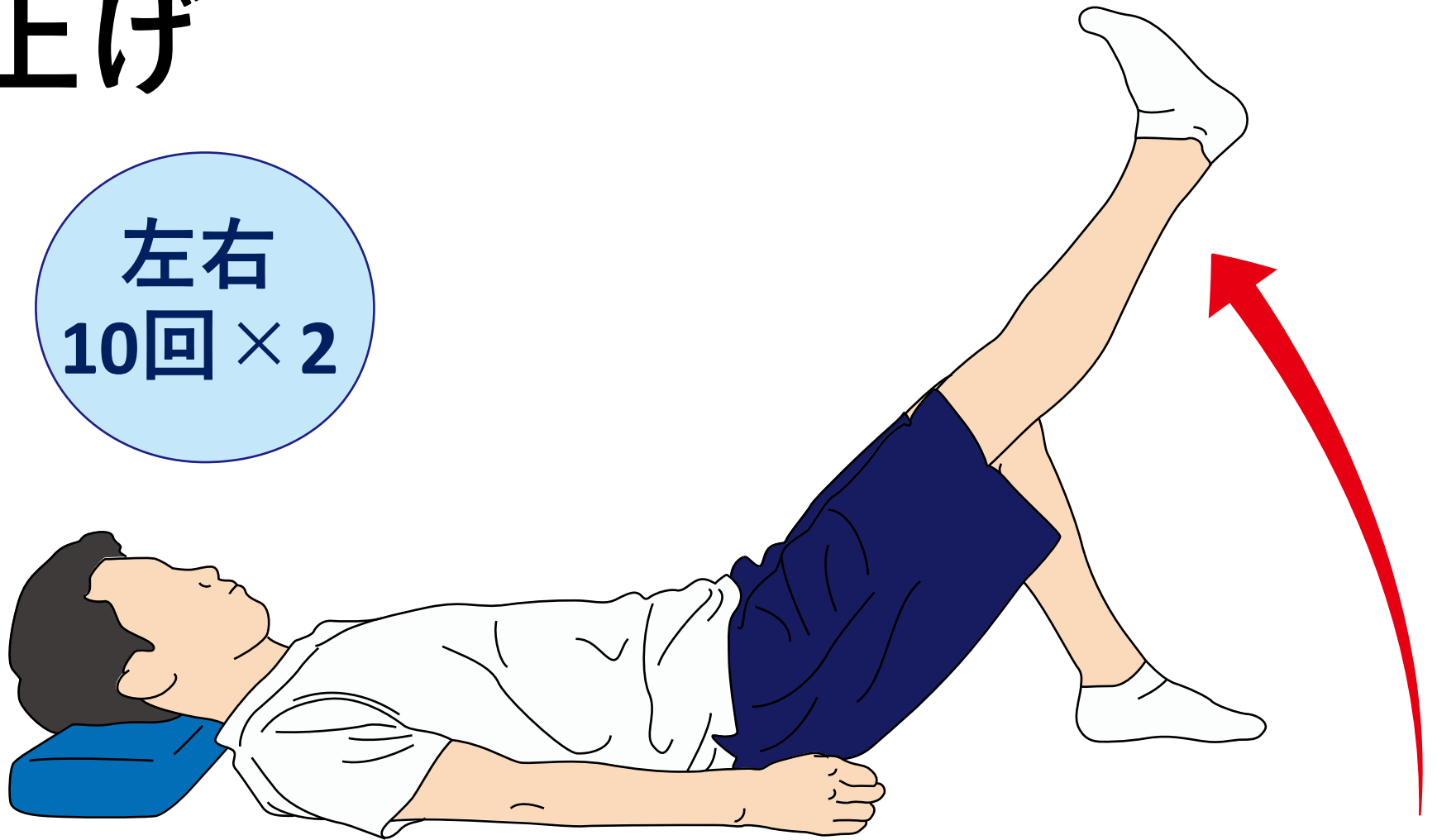
左右
10回×2



- ・膝の下に巻いたタオルを挟みます
- ・膝を伸ばして、膝裏でタオルを押し潰すように力を入れます

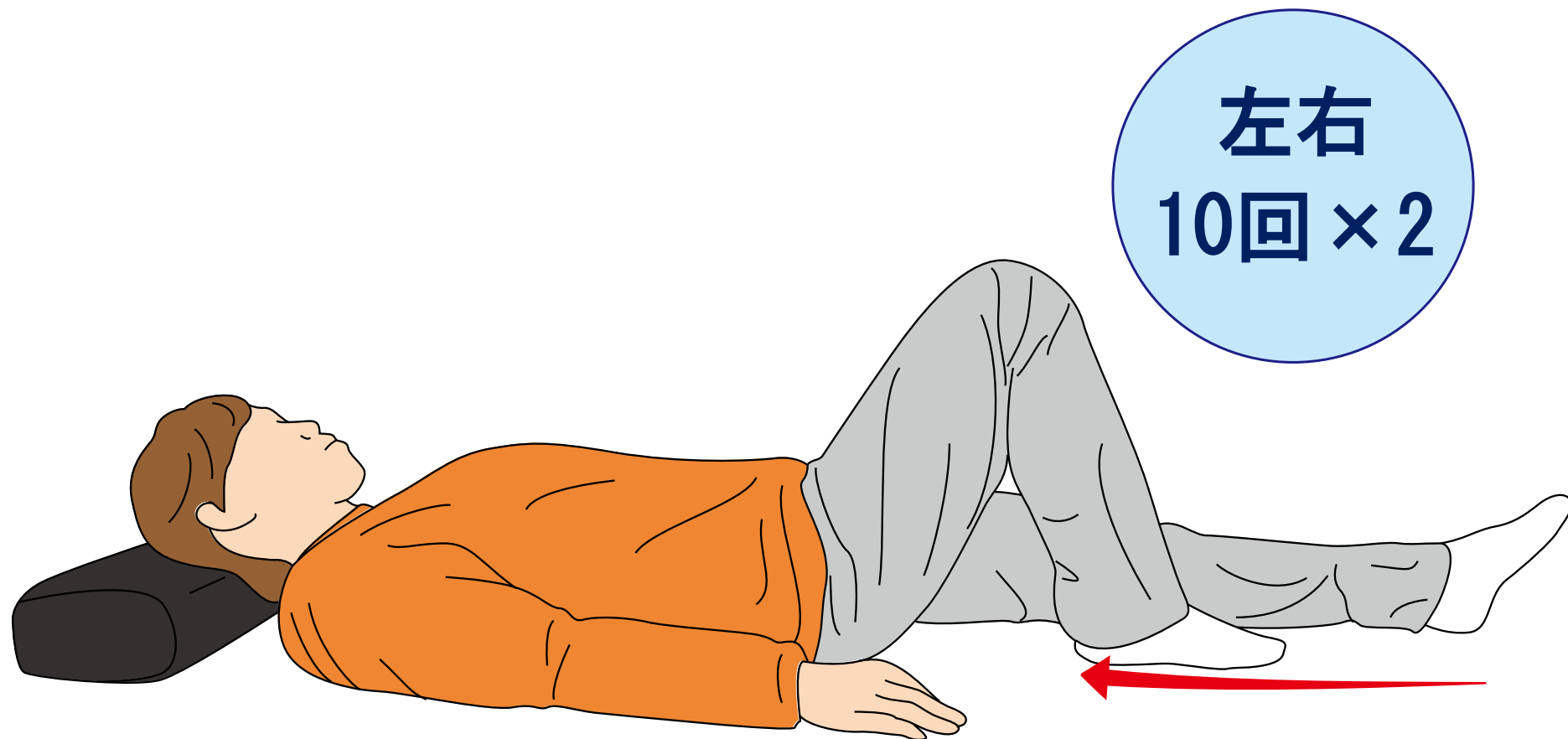
足上げ

左右
10回×2



- 膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします
- 反対側の足は、膝を立てておきます

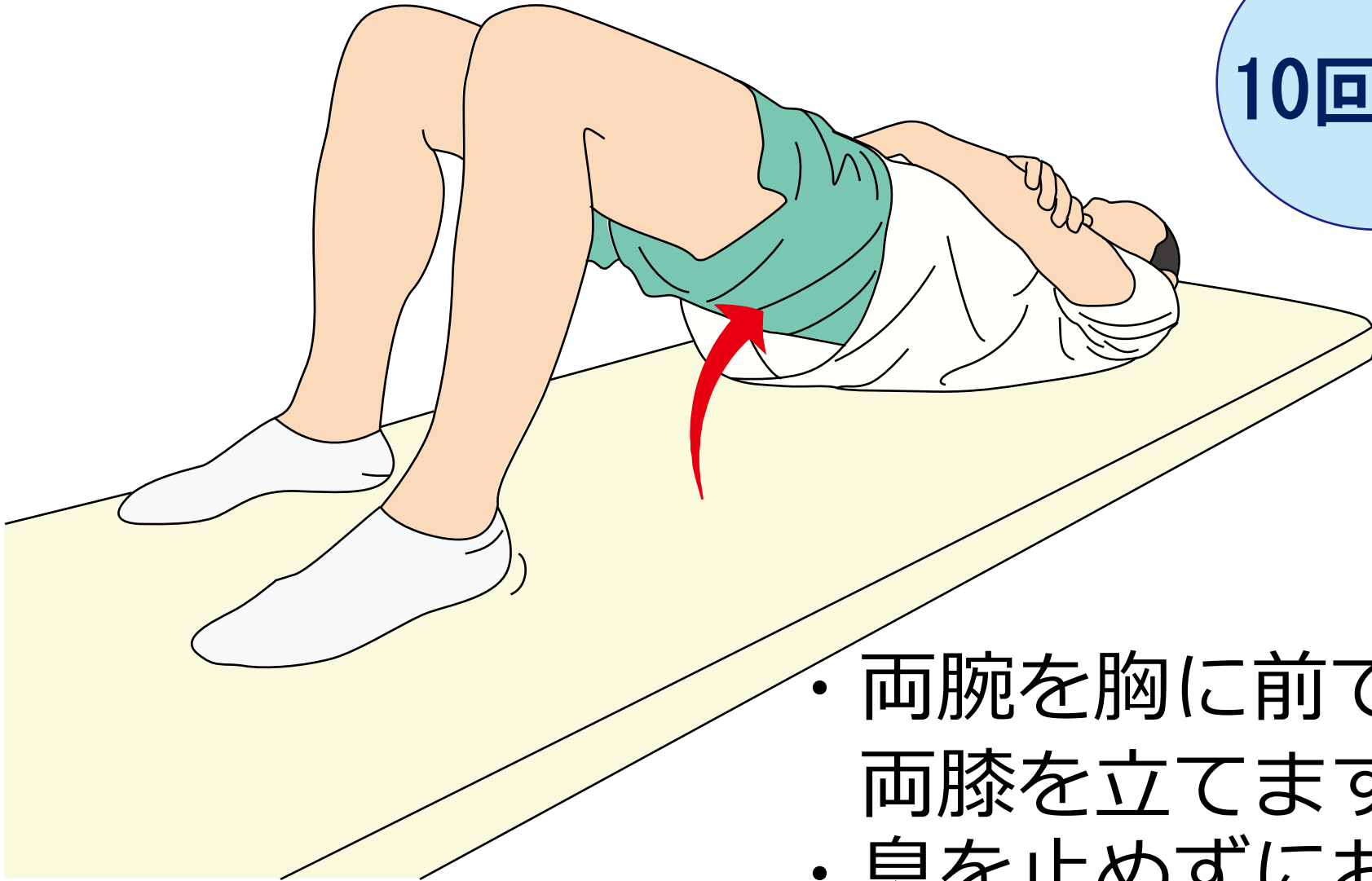
膝立て



- ・足の裏を床に滑らせながら、膝を立てます

お尻上げ

10回×2



- 両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
- 息を止めずにお尻を持ち上げます

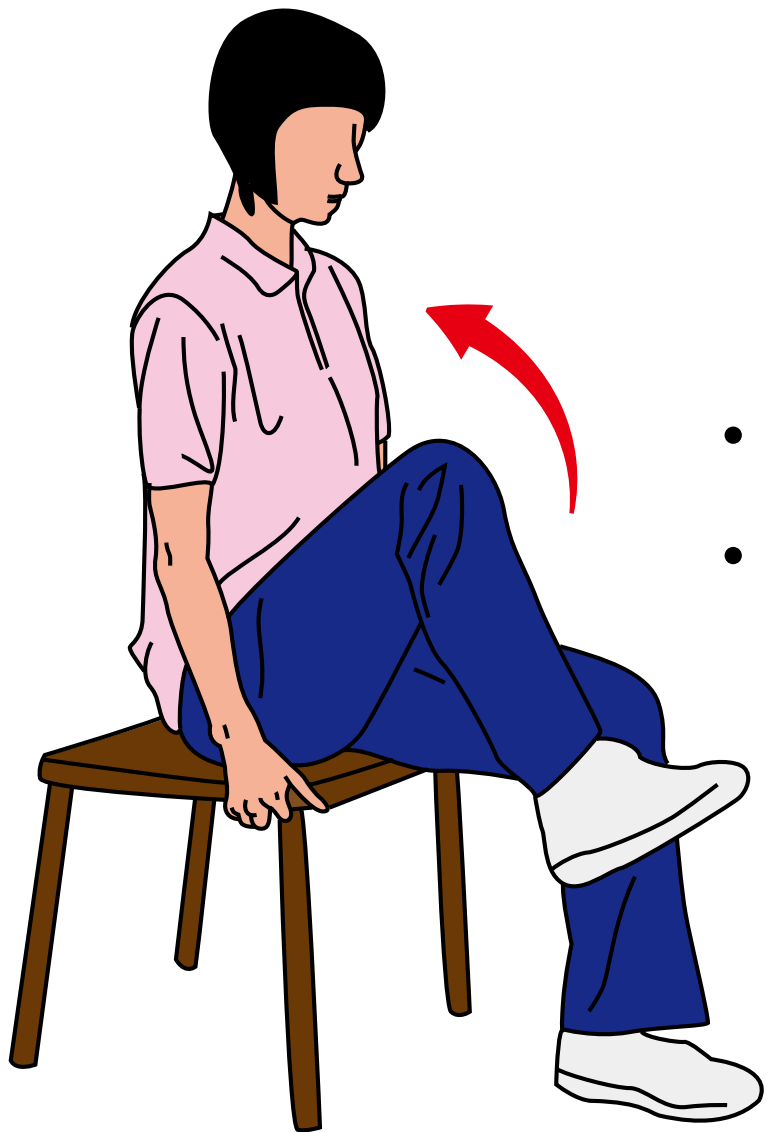
足開き 横

左右
10回×2



- 上げる足が体に沿って真上に上がるように
- 体幹が前傾したり捻じれたりしないように
- ゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう

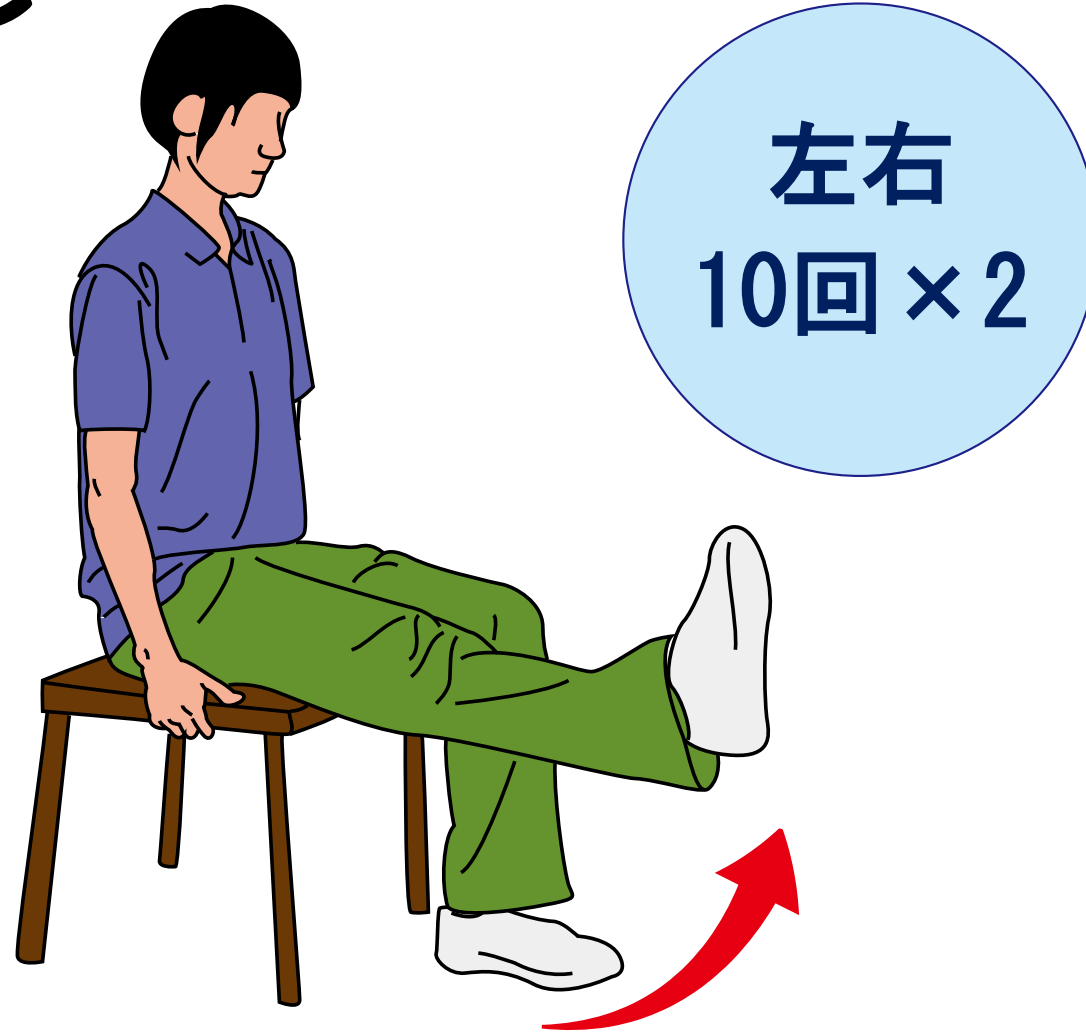
もも上げ



左右
10回×2

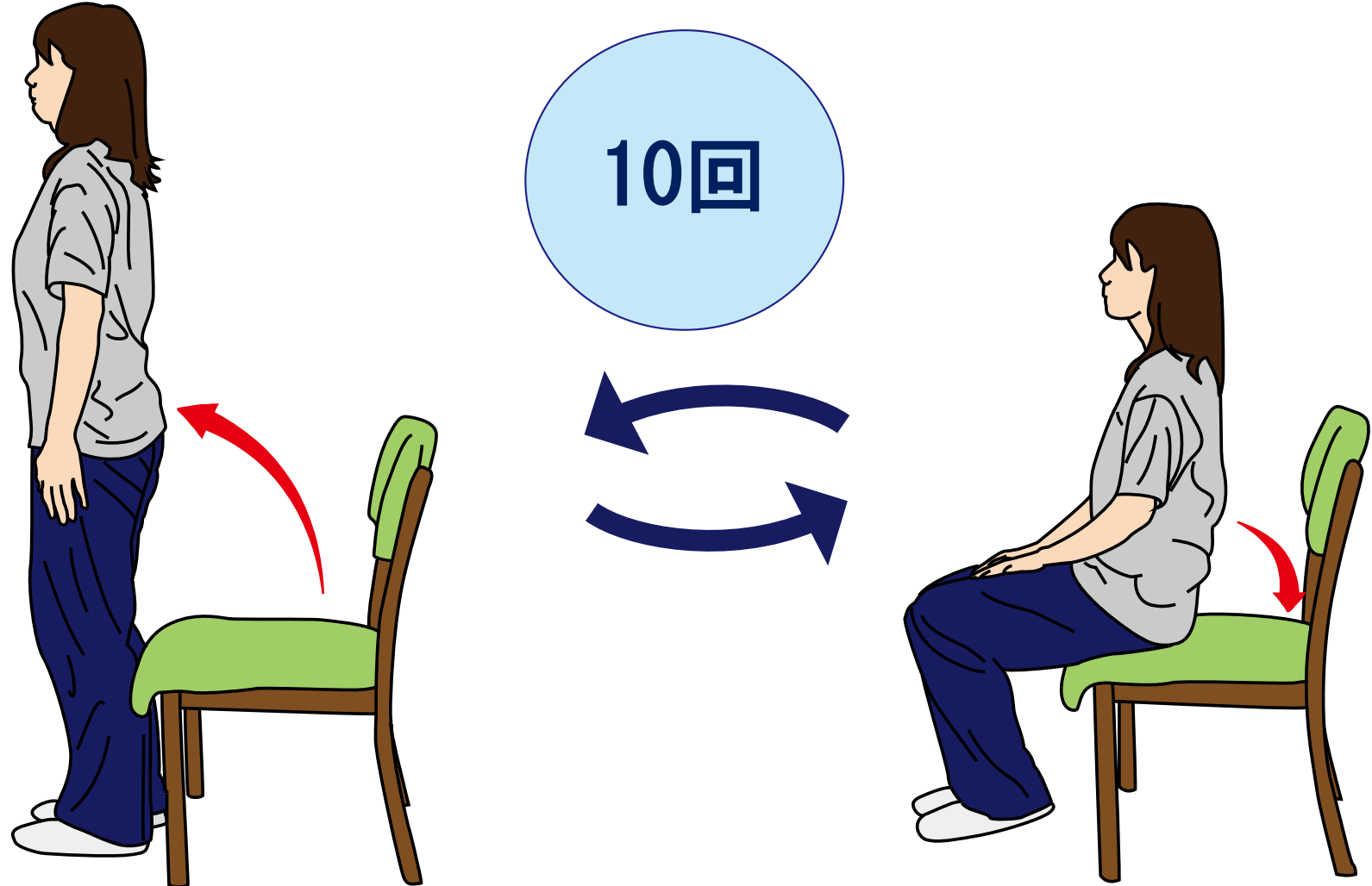
- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろに
のけ反らないように

膝伸ばし



- ・ 膝を伸ばしきったところで3秒止めてゆっくり降ろします

立ち座りトレーニング



- ・反動を使わずに、
ゆっくり立ち座りしましょう