

膝・腰のストレッチ

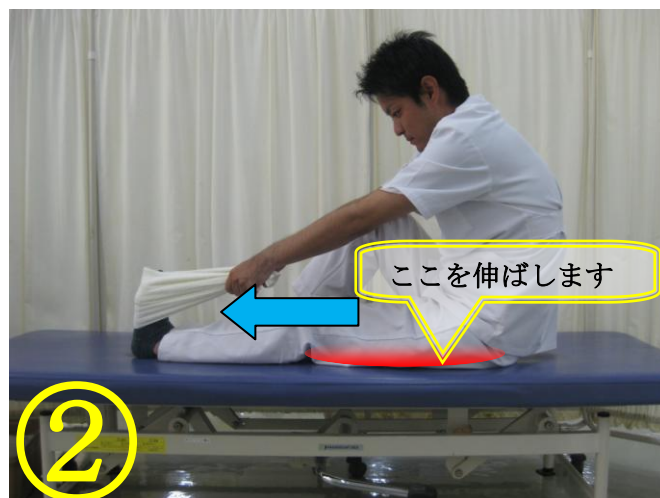
1日：1～2回程度（疲れた時有効です）

1回：10～20秒

- * 『少し痛いけど気持ちがいい』程度に行いましょう！
- * 呼吸を止めないように注意しましょう！



- ①タオルを足首にかけます。
②手でゆっくり引き上げるようにします。



- ①タオルを足先にかけます。
②膝を伸ばすようにします。タオルはしっかり掴みます。



- ①仰向けになり、手で膝の前を掴みます。
②体を丸めるように、首を持ち上げ手で膝を引き込みます。



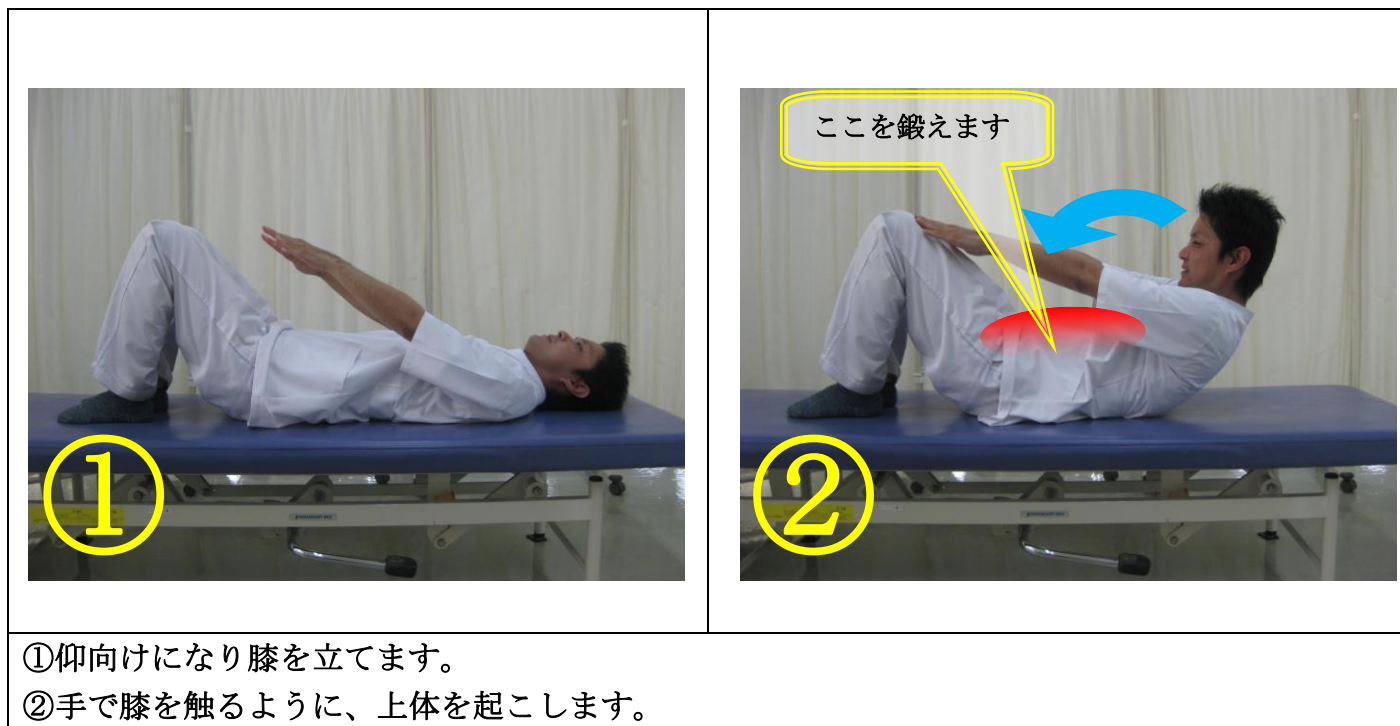
- ①仰向けになり膝を立てます。
②ゆっくり足を横に倒します。その際に両肩はベットにつけた状態にします。

膝・腰の筋カトレーニング

方法：①から②まで3～5秒かけてゆっくり動かし、②から①まで3～5秒かけてゆっくり戻る。

頻度：5～10回×3セット 週に2～3回

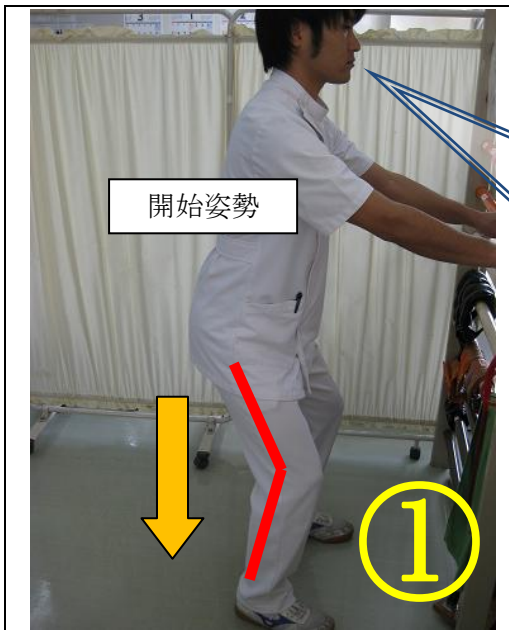
*重要・・・動作はゆっくりであると同時に筋肉の力を抜かない事がポイント



方法：①から②まで3～5秒かけてゆっくり動かし、②から③まで3～5秒かけてゆっくり戻る。

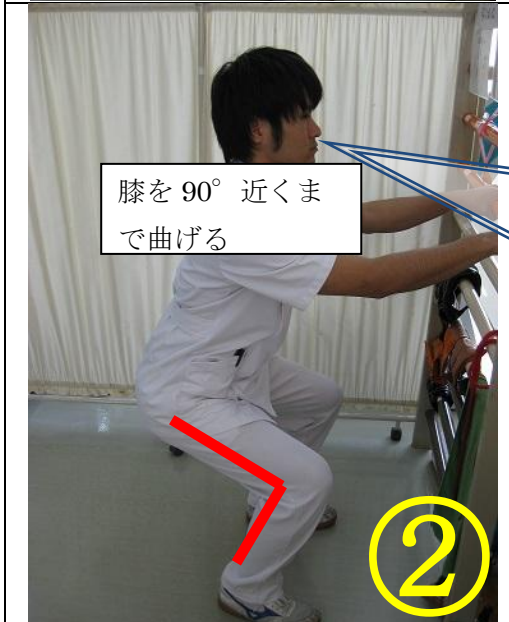
頻度：5～10回×3セット 週に2～3回

*重要・・・動作はゆっくりであると同時に**筋肉の力を抜かない**事がポイント

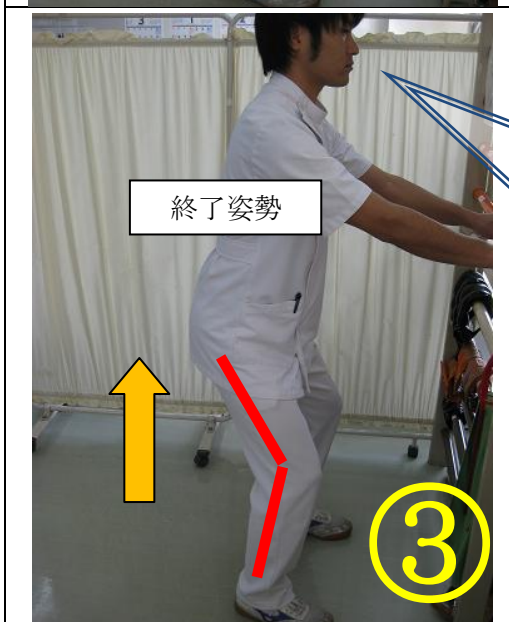


・肩幅より少し足を広げて立ち、つま先は30°程度開きます。

・膝がつま先より前に出ないようにして立ちます。



・膝に負担がかかり過ぎないように、90°以上曲げないようにします。



・ゆっくりと腰を元の位置に戻します。

・膝を完全に伸ばさないように、やや曲げた状態で止めます。