

【自重運動】



つまさき立ち

ふくらはぎの筋肉をきたえます

いすやテーブルなどに軽く手を置き転倒注意。
踵を持ち上げてつまさき立ちをする。
その繰り返し。



※いすにもたれず真上に伸びるように



横上げ（横出し）

お尻の外側をきたえます

いすやテーブルなどに軽く手を置き転倒注意。
体はまっすぐに起こしたまま、脚を真横へ上げる。

※つまさきから前へ上げてしまわないように。



後ろ上げ

もものうらをきたえます

いすやテーブルなどに軽く手を置く。
体はまっすぐに起こしたまま、膝を曲げて踵を真後ろへゆっくりあげて、おろす。

※踵を上げる脚の膝が反対の膝より前にでないように



スクワット

太もも、足腰をきたえます

背中丸めずに股関節、膝関節を折る。

※膝だけ曲げることがないように



膝伸ばし

太ももをきたえます
足をゆっくりあげて、ゆっくりおろす。



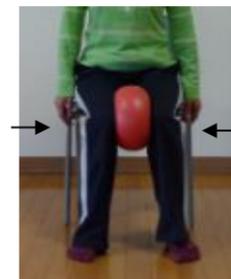
もも上げ

足の上がりをよくします

ももをゆっくりあげて、ゆっくりおろす。



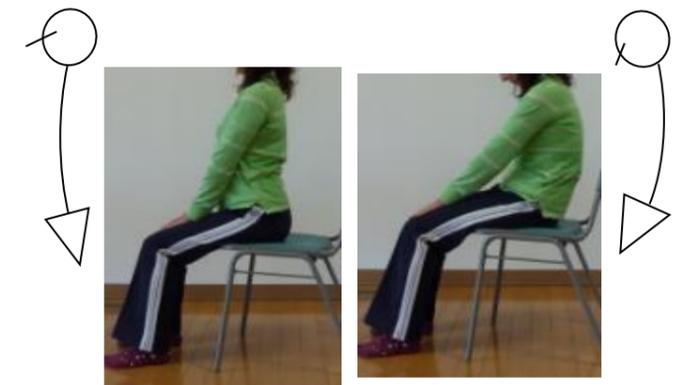
※立っておこなうときは何かにかまってください



ボールつぶし

太ももの内側をきたえます

ボールの代わりに座布団やバスタオルをはさんでもいいです。



骨盤・腰椎の運動

腰の骨を1つずつ動かす感じで

<注意>

- * どの運動も、無理せずにおこなってください。やりすぎはいけません。
- * 息を止めずに自然に呼吸してください。
- * 痛みがあるときは無理せず中止してください。
- * 1セット5回くらいから始めてください。