

◆ゆっくりと数えながら動作しましょう！ストレッチは気持ち良いと感じる強度で行います。

☆膝関節痛解消☆

「膝伸ばし」



- ①膝を伸ばす。
- ②つま先を遠くに伸ばす。「1」
- ③かかとを押し出し、つま先を手前に引く。「2」
- ④②と③を「10」まで繰り返す。
<左右交互に5回>

「膝押さえ」



下腹部と前太ももを意識しながら太ももと両手を5秒間押し合う。
<左右交互に8回>

「股関節開き」

- ①足を肩幅に開き ②膝を伸ばす。 ③外へ開く。
姿勢良く座る。
<①~③を左右交互に8回>



☆腰痛解消☆

「膝かかえ」

- ①膝関節と足首を90度に曲げる。
- ②太ももの裏から手を回しゆっくりと膝を胸に近づける。
<片足20秒間キープ>
(反対の脚も同様に行う)



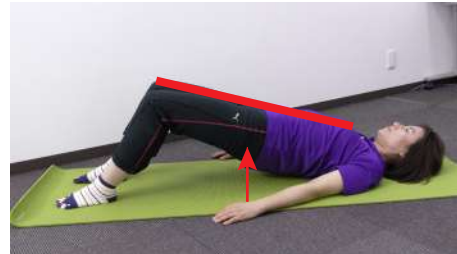
「両膝かかえ」

- ①膝関節と足首を90度に曲げる。
- ②両足の太ももの裏から手を回しゆっくりと膝を胸に近づける。
<20秒間キープ>



「ブリッジ」

- 膝から胸（鎖骨）が一直線になる程度にお尻を上げる。
<20秒間キープ>



「体幹ひねり」

- 手は身体の横にラクに置き、両膝一緒に右へゆっくりと倒す。
反対側も同様に行う。
<片側各20秒間キープ>

