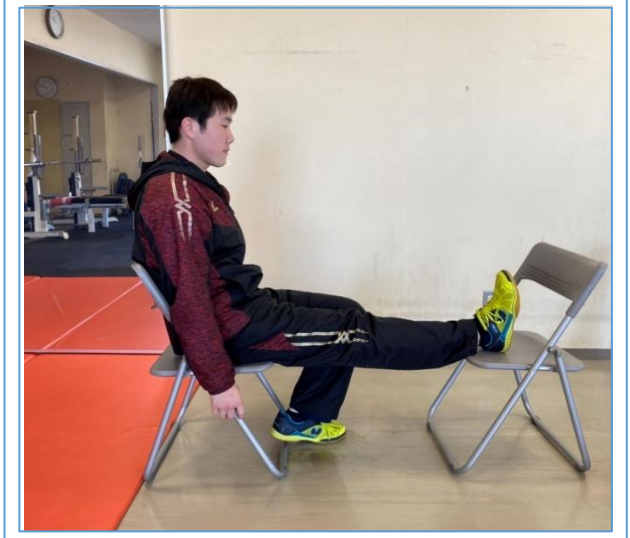


# 下半身の運動(椅子に座った状態)

## ストレッチ編

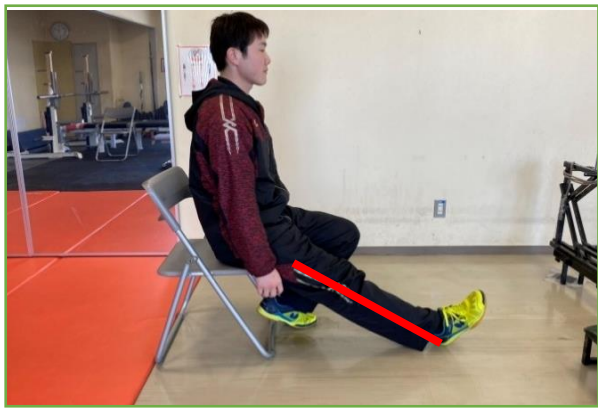
椅子から落ちそう！



椅子を二つ並べてやってみると滑ったりせず安定します。

注意点

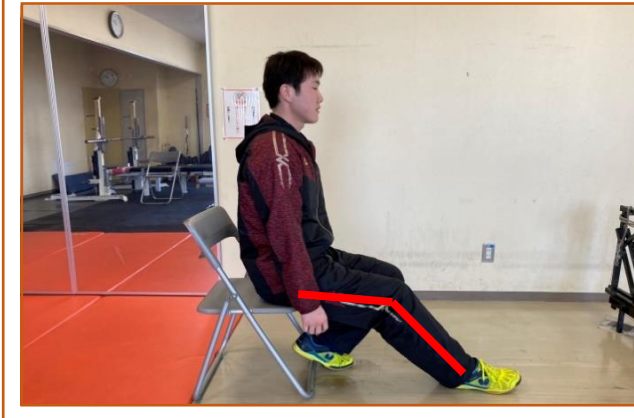
- ・必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ・ゆっくり5秒かけて伸ばす
- ・痛みを感じたらやめる
- ・無理に伸ばさない



体を倒す



- ・浅く座り片足ずつ。
- ・膝を曲げずしっかり伸ばした状態
- ・猫背にならないよう骨盤から倒す

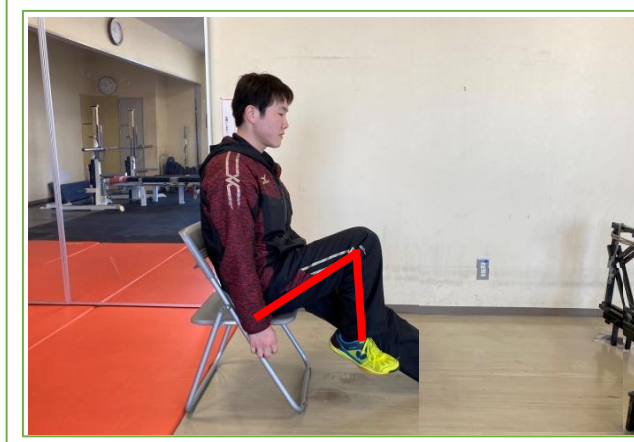
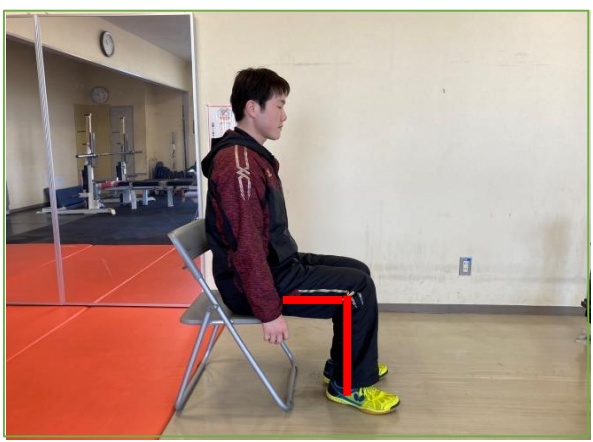


体を倒す

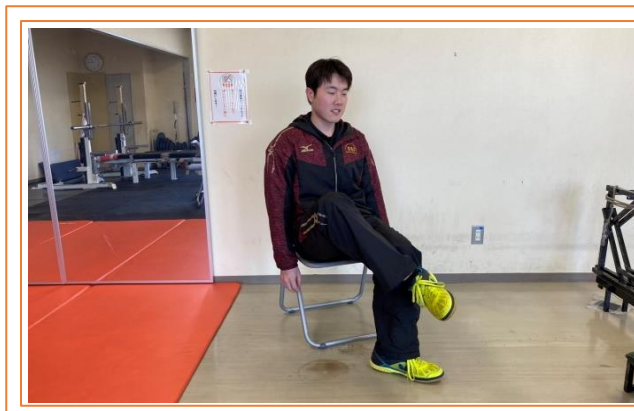


- ・浅く座り片足ずつ。
- ・膝を軽く曲げた状態
- ・猫背にならないよう骨盤から倒す

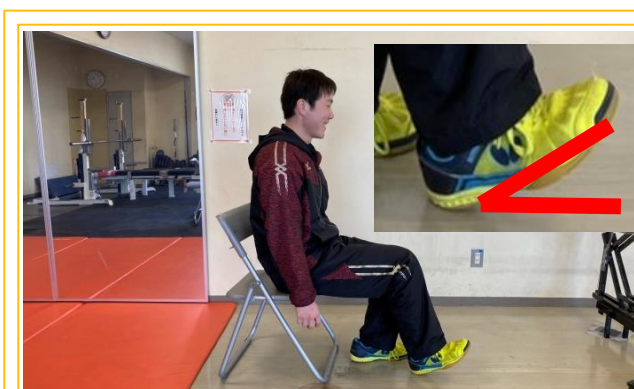
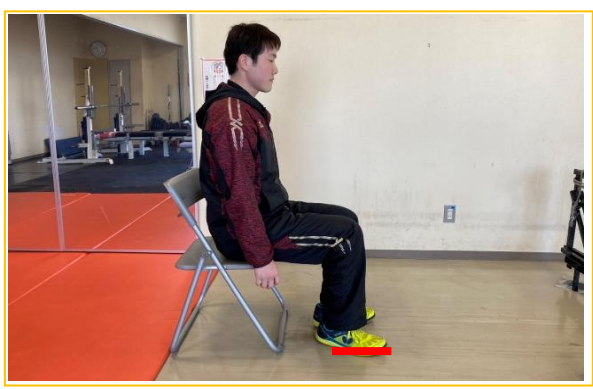
## トレーニング編



方法：少し浅めに座り、片足ずつ  
ゆっくりと（2秒かけて）。  
※疲れてきて前かがみになったり、  
足の位置が低くならないよう意識！  
ワンランクアップ：水の入ったペット  
ボトルを持ち、太ももの上に乗せ  
ながら行うと負荷がつけれます。



方法：脛をなぞるイメージ  
※足先だけを上げようとせず、膝から  
上げるイメージで足全体を動かす。  
ワンランクアップ：チューブがあれば負荷を上げることもできます。  
チューブが無い方は回数を増やしま  
しょう！



方法：①膝を90度程曲げ、足の裏を  
地面につける。  
②できるだけ高く上げる！  
※90度より曲げると、かかとが浮い  
たりつま先があがりにくくなります。  
普段意識していないとつまづく原因

TVを見ているとき・新聞を読んでいるときなど椅子に座っているときに試してください！  
トレーニングの後は使ったところをしっかりとほぐしてあげてください。  
お子さん・お孫さんがいる方は一緒に楽しんでやってみてはいかがでしょうか！

