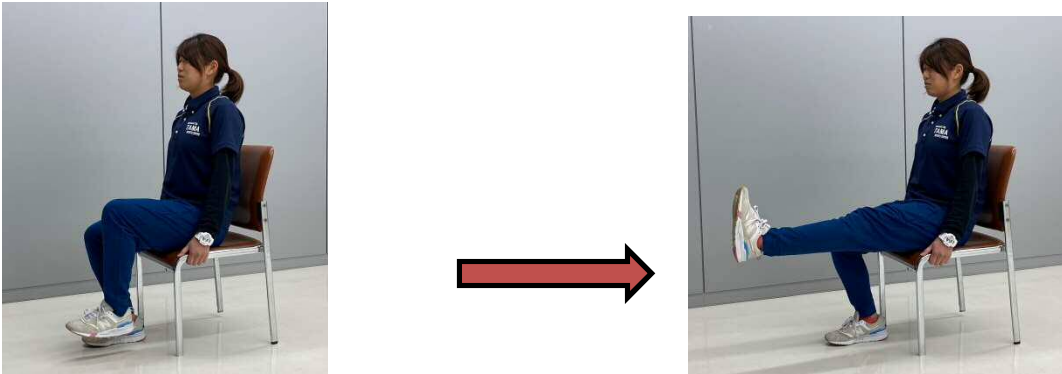


自宅で出来る運動メニュー 5

・レッグエクステンション 1 (ももの前) 目標:1セット 片足各10回

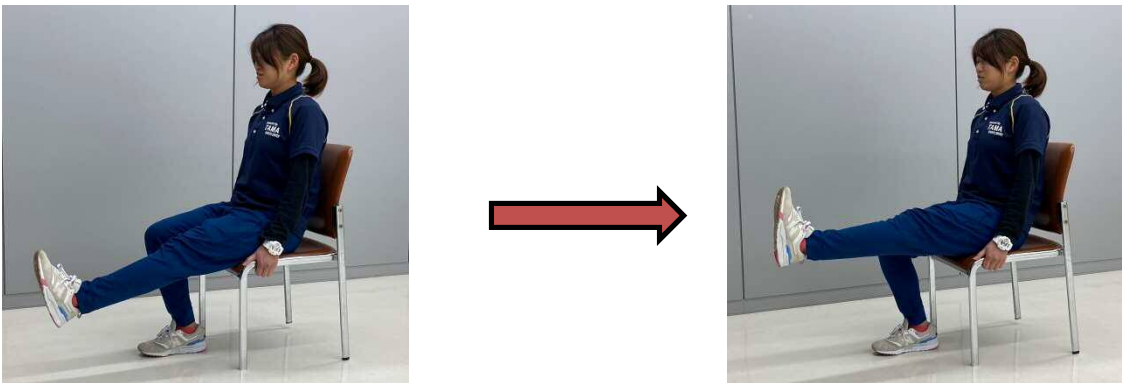
- ①イスに座わり、片ひざを上げて固定します。手で持ち上げていても構いません。
- ②ひざを固定し、伸ばしましょう。ももの前を意識しましょう。③伸ばしきったら、ゆっくり曲げましょう。



背筋を伸ばし、背中が丸く、または、そり過ぎないようにしましょう。
動きに慣れてきたら、つま先を天井に向けて立てて行ってみましょう。

・レッグエクステンション 2 (ももの前+足の付け根) 目標:1セット 片足各10回～

- ① イスに座り、片足を伸ばします。②伸ばしたまま、上下に動かしましょう。
- 1と2ではももの前でも使用部位が少し異なります。

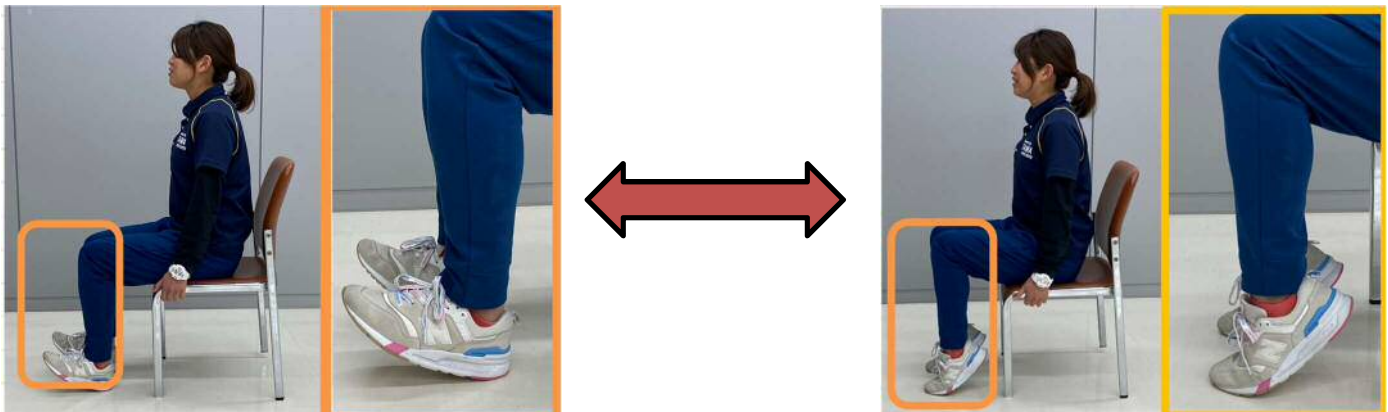


背筋を伸ばし、背中が丸く、または、そり過ぎないようにしましょう。
動きに慣れてきたら、つま先を天井に向けて立てて行ってみましょう。

・トゥレイズ&カーフレイズ (すね、ふくらはぎ) 目標:各10~15回

つまずきやすい方は足首を柔らかく、そして動かしやすくしましょう。

- ①イスに座り、足幅を少し開けます。②(トゥレイズ)つま先を上げる。③(カーフレイズ)かかとを上げる。



すねを意識しましょう。ふくらはぎは緩みます。

ふくらはぎを意識しましょう。すねは緩みます。