運動不足

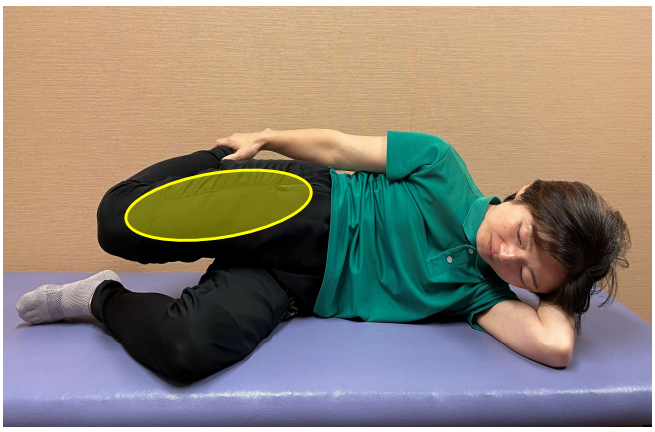
解消プログラム

お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介！

① 寝ながら腿裏ストレッチ

・仰向けで膝を立て、片脚を伸ばして胸のほうに引きつける
・余裕がありそうなら伸ばしている方と反対の脚の膝を伸ばしてみる

② 寝ながら腿前ストレッチ



・横向きになり上の手で上の足首か、ズボンのすそを持つ。かかととお尻を近づけるように引っ張る
・腰が反らないようにお腹を見るようにする

《呼吸は止めず、15～30秒 痛気持ち良いくらいを目安に伸ばしてみましょう》

【タオル押し運動】
①長座で座り、丸めたタオルを膝上のウラ側に置きます。
②腿の裏側を意識しながら脚の下にあるタオルをつぶすように押していきます。

目標：左右各１０回×１～３セット

注目!

膝を動かす時の安定性が増し、歩幅を広くします。
歩くとき、走る時のスピードアップに繋がります