

3.膝の回

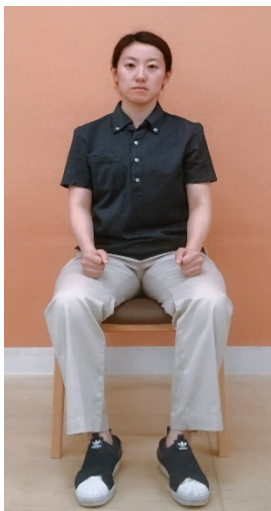
①太もも裏のストレッチ 20秒×左右1回



1.膝裏が伸びるように、片足を前に伸ばします。

2.両手を膝の上に置き、身体をゆっくり前に倒します。

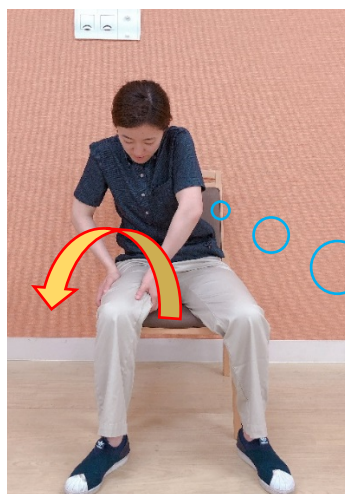
②-1.内もものマッサージ 20秒



1.手をグーの形に握ります。

2.軽く足を開き、内ももをポンポンと全体的に叩きます。

②-2. 内もものマッサージ 20秒×左右1回



1.内ももを外側・内側を掴み、外側に向かって絞るようにねじります。

外側に向かって
ねじる!ねじる!

③.おしりのストレッチ 20秒×左右1回



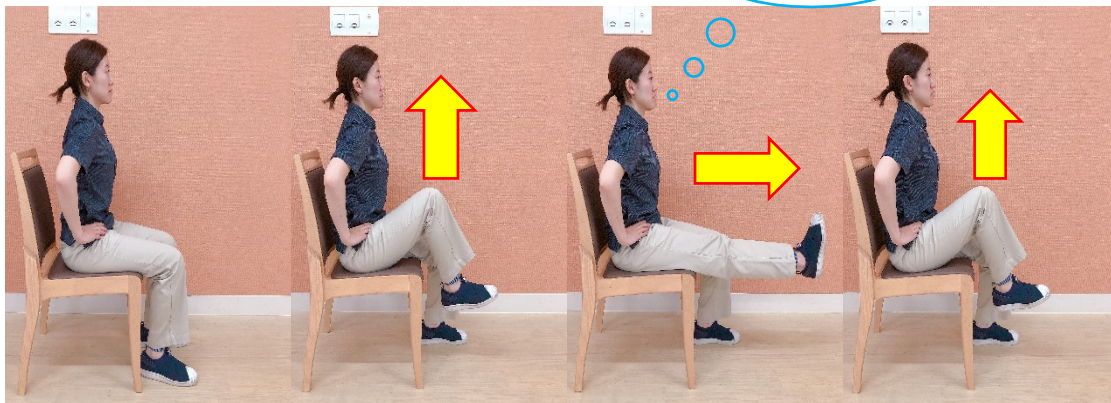
1.足のすねを、反対の足の太ももの上に乗せます。
2.乗せている足の膝を、床の方向にゆっくりと押しします。
*出来る方はそのままゆっくりお辞儀をします。
*足を組むのが難しい方は両方のすねをクロスさせて身体を前に倒します。

***股関節の手術をされている方は無理に行わないで下さい!**



④.足上げ+膝伸ばし運動 15秒1セット×左右3回ずつ

1つの動きにつき
3秒止めましょう!



- 1.座った姿勢から片方の膝を胸に近づけるように曲げながら上げます。
- 2.ゆっくり曲げた膝を前に伸ばします。
- 3.伸ばした膝をゆっくり曲げていき、1.の姿勢に戻ります。
- 4.ゆっくり足を降ろします。