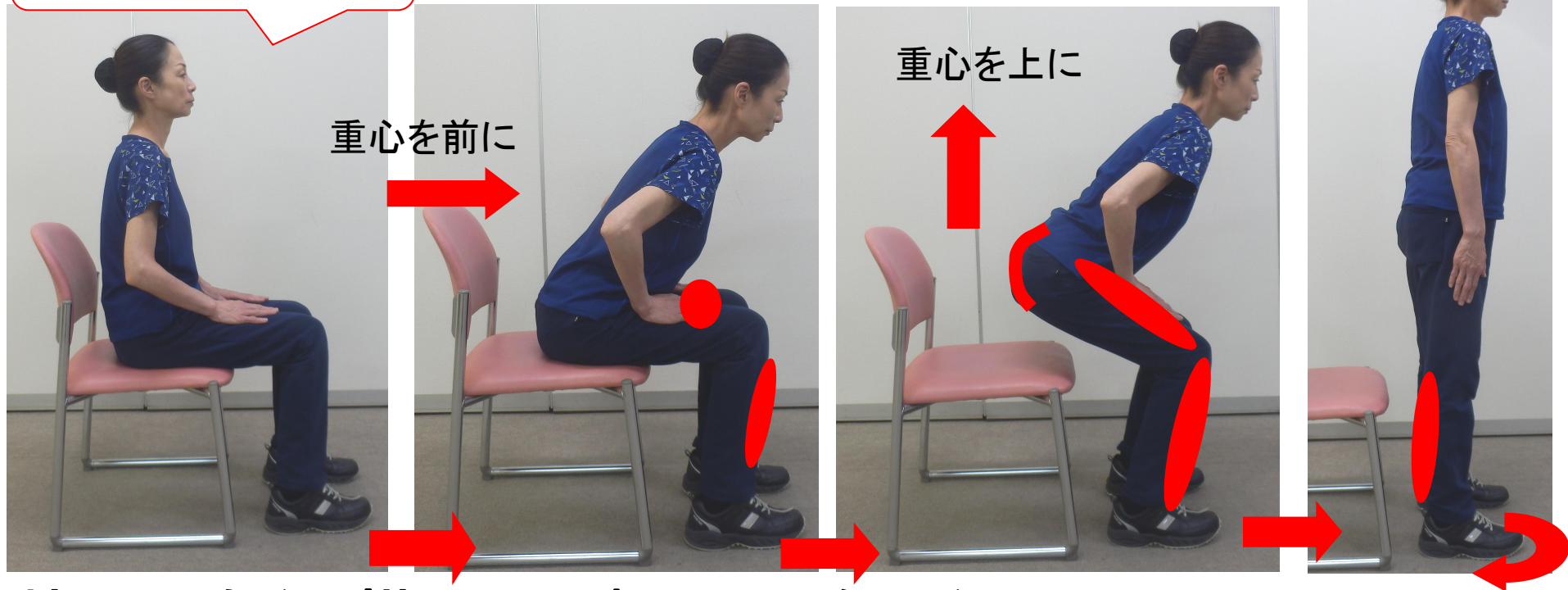


立ち座りの筋肉

- ・立ち座りの動作をゆっくり10回繰り返す
- ・膝の痛みが出ないように注意

(腸腰筋、大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋、前脛骨筋)

スクワットが難しい場合
こちらをどうぞ



椅子に浅く腰掛け、両膝に両手をつく。
お辞儀をするように上半身を少し前に倒し、脚をふんばる。
お尻を椅子から離す。中腰の姿勢を支えながら膝と股関節を伸ばす。まっすぐ立ち上がる。