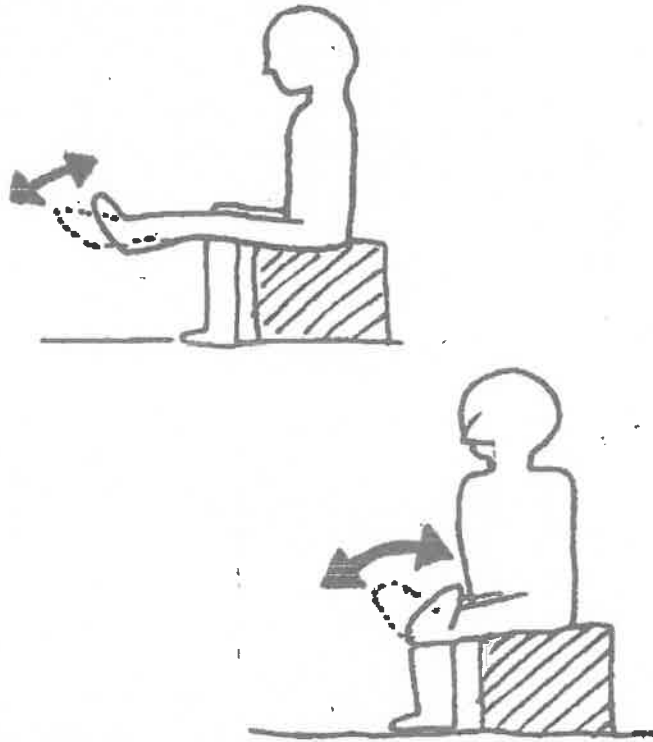
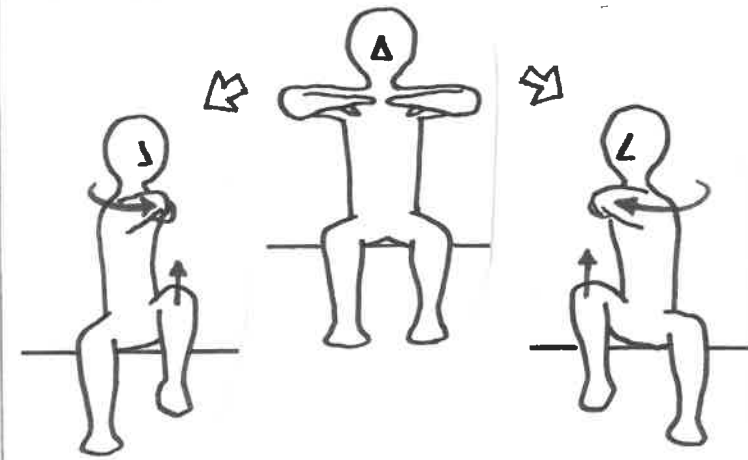
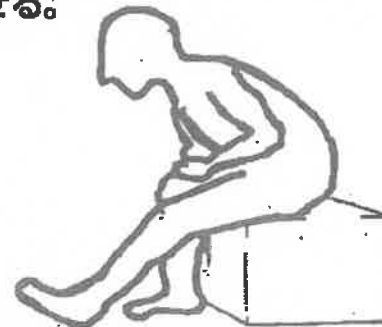
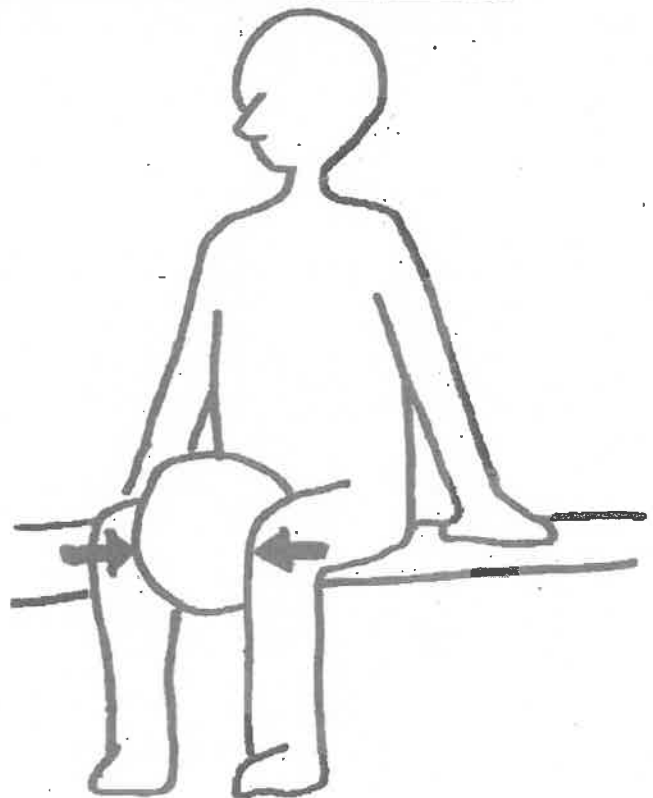
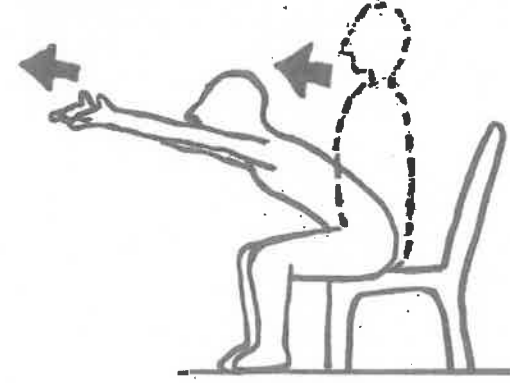
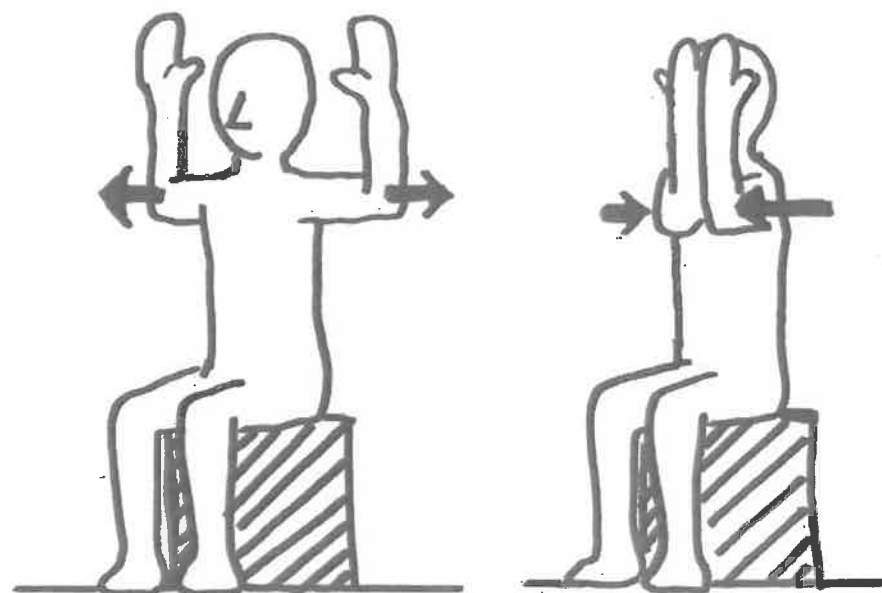


ウォーミングアップ (それぞれのポーズを15～20秒保持しましょう。)		トレーニング		
① 肩、脇のストレッチ	両手を組んで上にあげ、保持する。 	① ひざを支える筋肉 ひざをまっすぐ伸ばし、つま先を上下、左右に動かす。 (上下交互に10回)(左右交互に10回) 	③ 腹筋(前面)の強化 椅子の前方に座り、背もたれにもたれ、両足を少しだけ浮かせる。両手で座面を押える。(5回×2回) 	
② 下肢を曲げる	片足を抱え、胸に近づける。 		④ 腹斜筋の強化 ひじを曲げて水平に構えたまま、体をひねって左ひじを前に出すと同時に右ひざを挙げる(10回) 右ひじを前に出すと同時に左ひざを挙げる(10回) 	
③ ももの裏のストレッチ	片足を伸ばし、かかとを床につける。曲げている足のものの上に両手を置いて、上体を前傾させる。 	② 内股の筋肉 ひざでクッションまたは手を挟み、つぶすように力を入れる。(10秒×3回) 	⑤ 背筋の強化 膝を直角に曲げて座り、両手を上に向けたまま前方にのばすと同時に、頭も前に移動させる。(顔は前に向いたままで行う。)(10回) 	
④ 体幹をひねる	右手を膝に当て、左手は後ろに回し体をひねる。左方向も同様に。 			

トレーニング

⑥ 胸を広げて猫背予防

- A 腕を水平に上げ肘を直角に曲げる。
手のひらは正面に向けたまま、胸を広げるように肘を後ろにもっていく。
- B 次にひじを曲げたままうでを正面で合わせる。手のひらは顔の前に向ける。
AとBを交互に10往復させる。

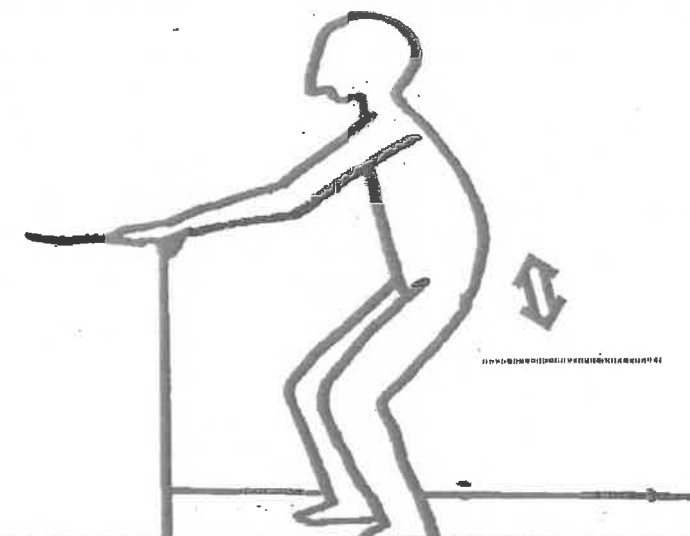


⑧ 膝を支える筋肉の強化

腰の幅に足を置き、腰に手を当て(また椅子などにつかまり)、椅子に腰かけるように膝を曲げていく。(5回×2回)

※注意
普段からひざの痛みがある人は禁止。

※注意
ひざが内に入らないように。
つま先はやや外に向ける。



⑨ 下肢の裏側の筋肉の強化

手をテーブルなどに置き、足をまっすぐ後ろにあげる。
(左右交互に 10回×2回)



⑩ ふくらはぎの強化

手をテーブルなどに置き、両手のかかとを浮かせ
(10回×2回) すたとんと落とす。



⑦ 骨盤を支える筋肉の強化

背もたれやテーブルにつかまり、片足を真横にあげる。
(左右交互に10回×2回)

