

しゃがみこみ

足首の柔軟性を高めるポーズです。足首が柔軟だと下半身全体も柔軟に動き、ひざの負担を分散できます。



5秒キープ

1 5秒間でしゃがむ

足を肩幅に広げて立ち、腕を胸の前で交差させ、その場にしゃがんで5秒キープします。お尻をかかるとにつけ、かかとは浮かさないように。



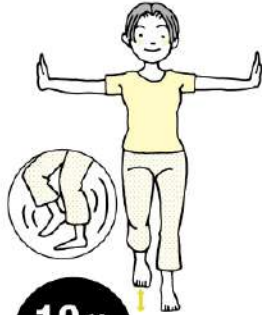
5秒キープ

2 背中で両手を握る

しゃがんだ姿勢のまま、両手を背中で握り合い、さらに5秒キープ。かかとを地面から離さず、アキレス腱が伸びているのを意識します。

目つぶり片足立ち

下肢の筋力アップとバランス感覚を養うポーズです。転倒の予防にもなります。



10秒キープ

両手を広げ、目をつぶって立ちます。片足を床から5cm上げて、10秒キープ。左右とも行います。よろめいたとき、すぐにつかまれる物の側で。自信がない方は壁に片手を添えて、目を開けたまま行ってください。



10秒キープ

3 反対側の脚のほうへ伸ばす

上げた脚を反対側の脚のほうへ伸ばします。できれば反対側のももの上まで伸ばしましょう。ただしのせてはいけません。10秒キープ。もう片方の脚も同様に。

10秒キープ



2 脚をまっすぐに伸ばす

片方の脚をゆっくりとまっすぐに伸ばします。足首を立てて、10秒キープ。もう片方の脚も同様に。



1 深く腰かける

腕を胸の前で交差させ、イスに深く腰かける。



2 脚をまっすぐに伸ばす

片方の脚をまっすぐに伸ばし、足首を立てます。



1 浅く腰かける

イスに浅く腰かけ、両脚を前方に投げ出し、背筋を伸ばし、腕は胸の前で交差させます。

ももアップ

太ももの前面にある「大腿直頭筋」を鍛えるポーズです。前ももを意識すると、より効果が上がります。

ももクロス

内ももの筋肉である「内転筋」を鍛えるポーズです。ひざのお皿が持ち上がり、軟骨の摩擦が軽減されます。