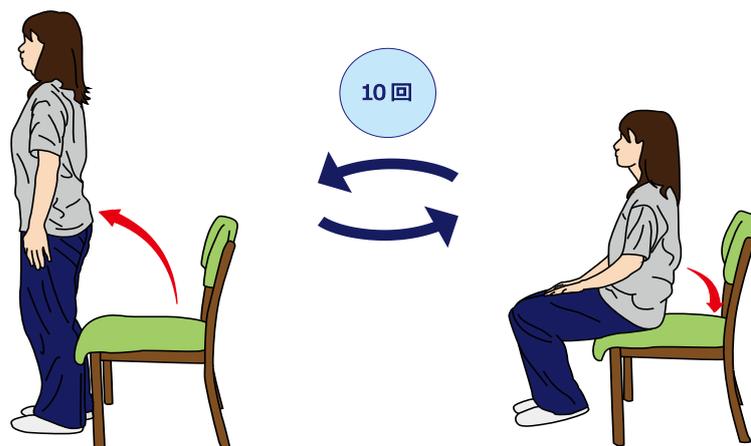


**自主トレーニング
(立つバージョン)**

立ち座りトレーニング

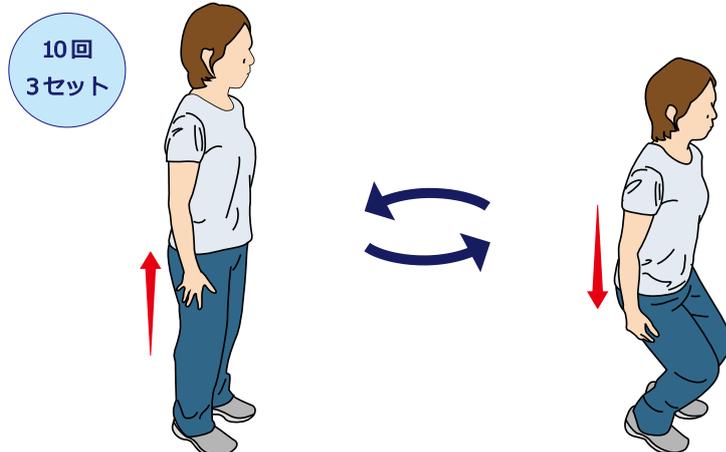


反動を使わずに、ゆっくり立ち座りしましょう

【注意事項】

反動を使わずに、ゆっくり立ち座りましょう。

スクワット



- ・前かがみにならないように、後ろにのけ反らないように
- ・ゆっくり沈んでゆっくり戻ります

【注意事項】

膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。

太ももの前が疲れていたら合っています。

アキレス腱と股関節前面のストレッチ



【注意事項】

膝が曲がってこない様に意識しましょう。

また、踵が浮かないように注意しましょう。

ふくらはぎと太ももの前が伸びていれば合っています。

大殿筋トレーニング

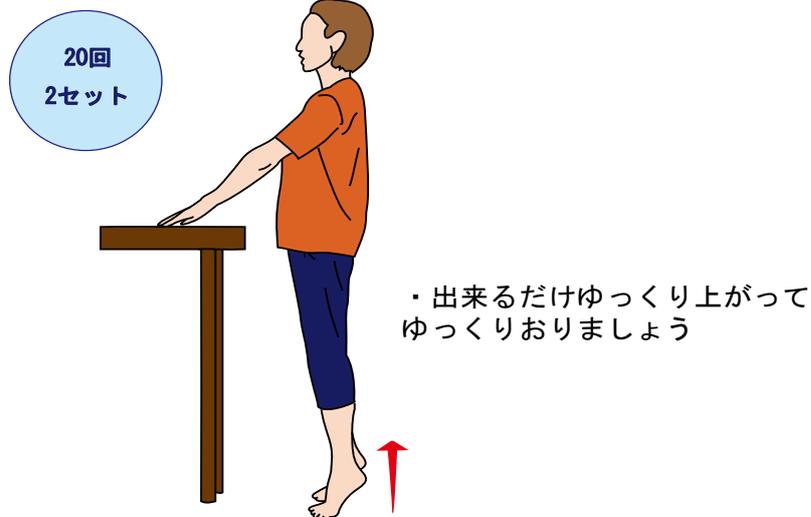


【注意事項】

腰がそらないように気を付けましょう。

足を挙げるのと同時に体が前へ行かないように注意しましょう。

かかと上げ運動



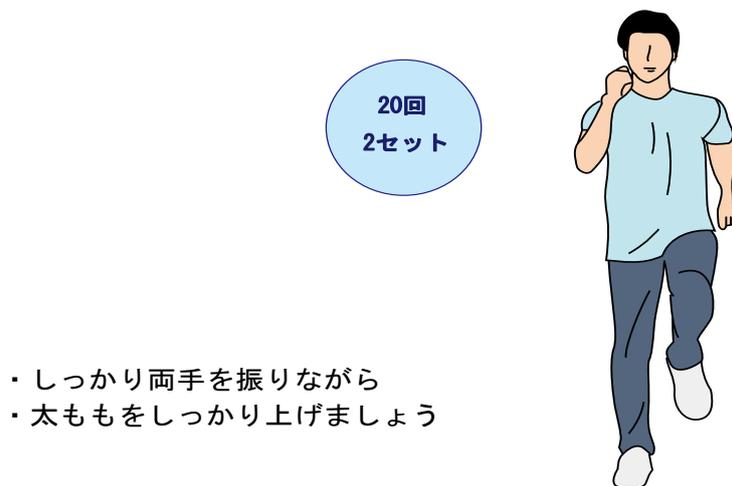
【注意事項】

真っすぐ上に引っ張られるように意識しましょう。

手にもたれかかり過ぎないように注意しましょう。

ふくらはぎが疲れてきたら成功です。

足踏み運動



【注意事項】

手足が一緒にならないように注意しましょう。

バランスを崩さないように気を付けましょう。

不安があれば手で支えながら行っても大丈夫です。