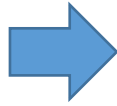
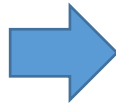


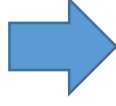
自宅でできる自主トレ③



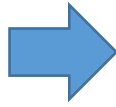
椅子に座りながら、つま先を上げ下げする運動。上げたところで一度5秒程停止すると、より効果的です。20回程実施。



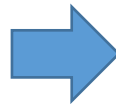
椅子に座りながら、かかとを上げ下げする運動。これも上げたところで一度5秒程停止すると、より効果的です。20回程実施。



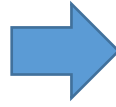
長座位で足を伸ばし開閉します。太ももの内外側の筋肉の運動です。20回程実施。



長座位で足を伸ばし、つま先を開閉します。股関節を安定させるインナーマッスルの運動です。20回程実施。



仰向けになって、自転車をこぐ様に足を回します。1セット10回程程度、疲れに合わせて1~2セット実施。



仰向けで両手を上に持ち上げて、開いたり閉じたりします。深呼吸を合わせて実施。1セット10回程程度、1~2セット実施。