

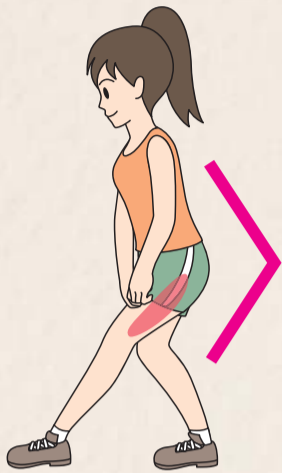
# かんたん体操 ②

## 下半身のストレッチ

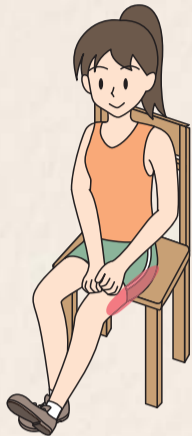
### ストレッチ

#### ○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



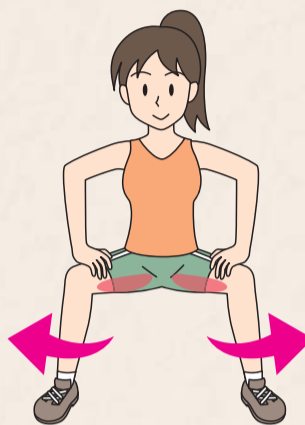
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



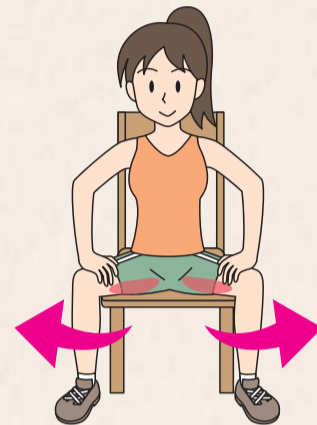
手を太もみに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

#### ○ ももの内側のストレッチ

☆座って行う場合

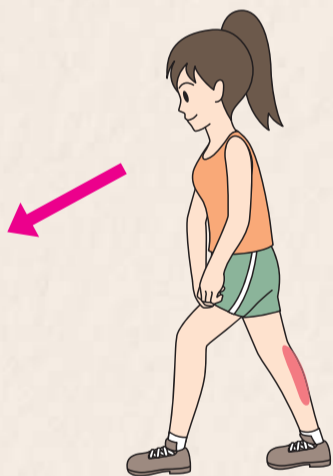


足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

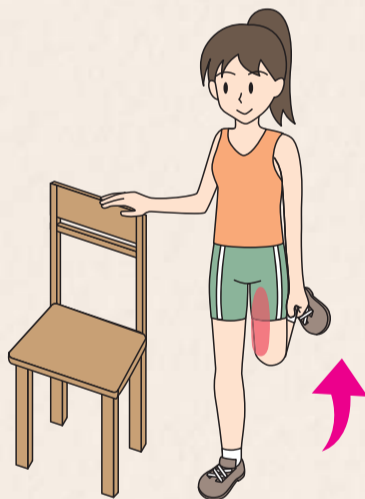


#### ○ ふくらはぎのストレッチ

#### ○ ももの表のストレッチ

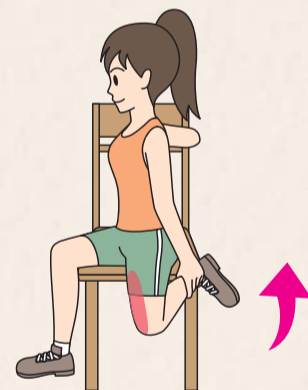


足を前に出し、太もみに手を添え、ゆっくり前に体重をかける  
後ろ足のかかととは浮かさない



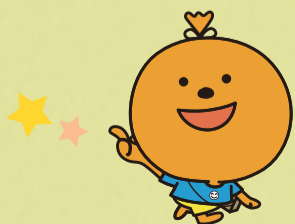
足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる  
反対も同様に

☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

### 注意点



- ・運動の前後には、必ずストレッチを行う。
- ・痛いところまで体を無理に動かさない。
- ・運動中に息を止めない。
- ・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
- ・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
- ・バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。