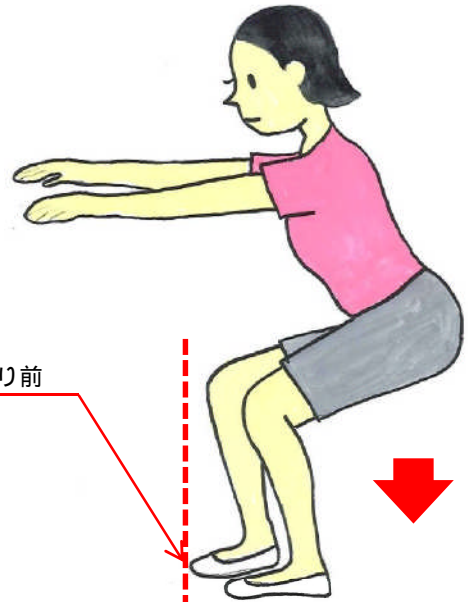
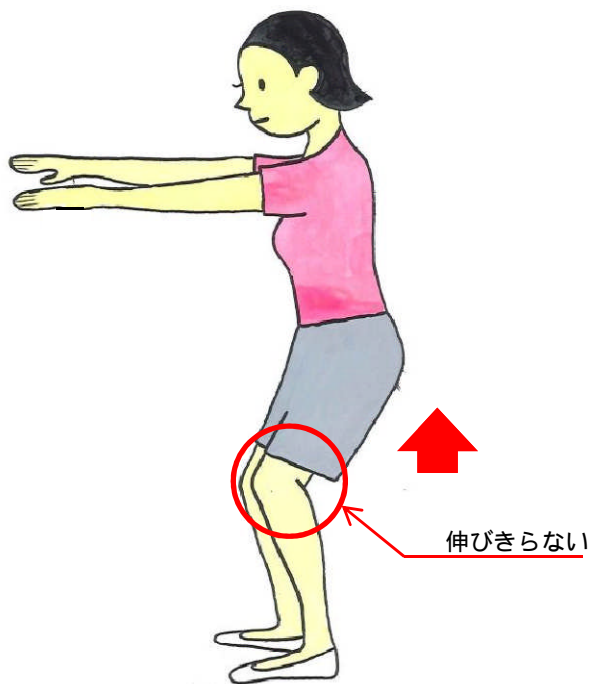


足腰のエクササイズ

1. 背筋を伸ばして前を向いて立つ。
2. のようにかかとに体重を乗せるようにして、膝がつま先より前に出ないように注意しながら腰を落とす。



3. のように膝が伸びきらない程度まで上体を戻す。



4. 2 ~ 3 を繰り返す。

ここがポイント！！

1つの動きを呼吸は止めずにゆっくりと行う（3秒かけて動く+1秒静止する）
1つの運動を1セット10回程度とし、正確にできなくなる手前まで数回繰り返す
痛みのある場合は中止する