

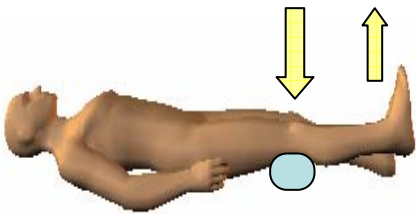
アンチエイジングのための自宅でできる簡単な運動①
 ～歩行動作を考えた脚の運動を中心に～



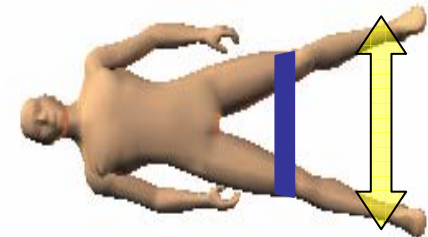
【足上げ運動】
膝を伸ばして
片脚ずつ上げる



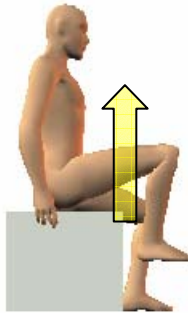
【尻上げ運動】
腕を組み、膝を立て
てお尻を持ち上げる



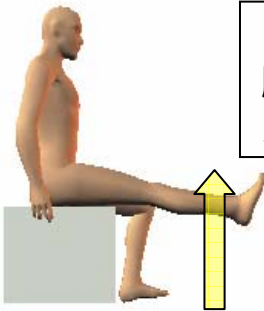
【膝裏押さえつけ】
タオルを敷き、膝
裏でタオルを押し
つぶす



【足開き運動】
足をまっすぐ伸ば
したまま開く



【もも上げ運動】
膝を曲げて
片脚ずつ上げる



【膝伸ばし運動】
膝を伸ばし、
片脚ずつ上げる



【腕上げ運動】
両手を組み、
頭上へ上げる



【つま先立ち】
棒を持ち、
踵を浮かす



【足開き運動】
棒を持ち、
膝を伸ばした
まま外へ開く



【歩行練習】
時間や歩数を
決めて適度に
歩きましょう