**膝伸ばし　回✖︎ set**





・**膝を90度曲げた状態座る**

**・膝をまっすぐ伸ばす**

**・背中が反らないように**

**気を付ける**

**踵上げ　回✖︎ set**

屋内, 男, 建物, 床 が含まれている画像

自動的に生成された説明

・**膝を90度以上曲げた状態で座る**

**・踵を上げる**

**踵ストレッチ　秒✖︎ set**





・**片足を引いた状態で立つ**

**・前方に体重移動する**

**・引いた足の踵が上がらないようにする**

**・前方に体重移動する**

**踵上げ　回✖︎ set**

屋内, 天井, 人, 男 が含まれている画像

自動的に生成された説明

・**立位の状態から踵を上げる**

**・バランスを崩さないように前方に支持物を置く**

**立ち上がり　回✖︎ set**





・**浅く座る**

**・膝を90度以上曲げる**

**・おじぎをしながら立つ**

**足踏み　回✖︎ set**

****

・**座った状態からまっすぐ上に足を上げる**

**・左右交互に上げる**

**両足上げ　回✖︎ set**





・**座面の横をしっかり持つ**

**・両足を上げる**

**・身体が後ろに行かないように気をつける**

**斜め腹筋　回✖︎ set**





・**肘と対側の膝を近づけるように動かす**

**・左右交互に実施する**

**体側ストレッチ　秒✖︎ set**





・**座った状態から体の横が伸びるように傾ける**

**・左右行う**

**・お尻が浮かないように気を付ける**

**もも裏ストレッチ　秒✖︎ set**





・**片足を伸ばし、つま先を浮かした状態で床につける**

**・体が丸くならないように体を倒す**

**・伸びていると感じている所で止める**

**腕上げ　回✖︎ set**





・**棒を持って、太ももの上から頭の高さぐらいまで上げる**

**・体を反らさないように気を付ける**

**腕引き　回✖︎ set**





・**棒を胸の高さでまっすぐ伸ばす**

**・自分の胸に近づけるように棒を引いてくる**

**・引いた際、両方の肩甲骨が近づくようにする**

**体捻り　回✖︎ set**



・**棒を胸の高さでまっすぐ伸ばす**

**・体を横に捻る**

**・左右交互に行う**

**・腰などに痛みが出たらすぐに止める**

**体側ストレッチ　秒✖︎ set**





・**棒を頭より高い位置でまっすぐ伸ばす**

**・体を横に倒す**

**・左右行う**

**・お尻が浮かないように気をつける**