

ヒザ・腰が悪い人でも簡単なストレッチ

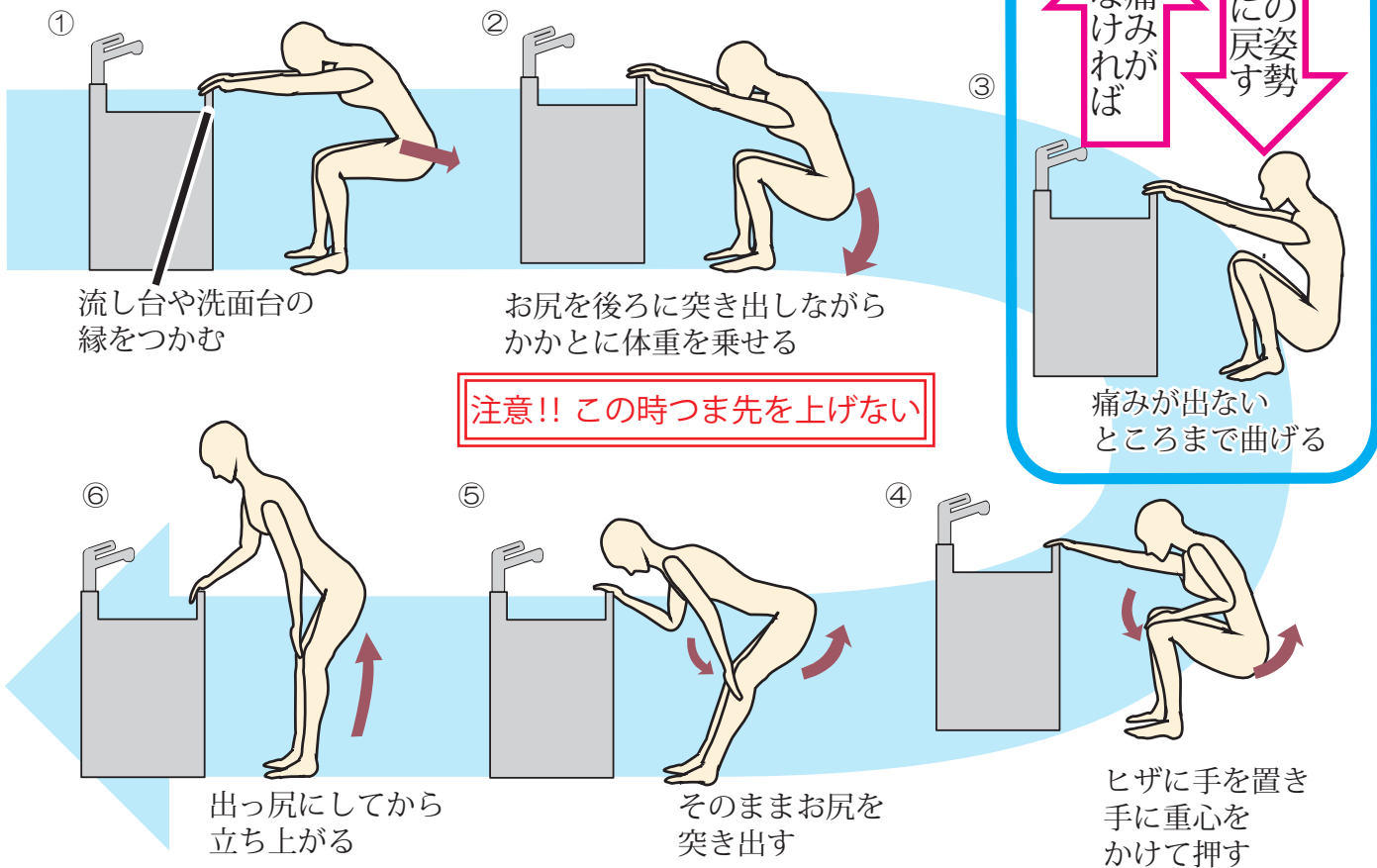
ヒザが悪いからといって動かさないでいると、どんどん動かなくなってしまいます。そんなときは下記の2つのストレッチをおこないましょう。

でっさり

● 出っ尻屈伸（深い屈曲ストレッチ） 1~2回

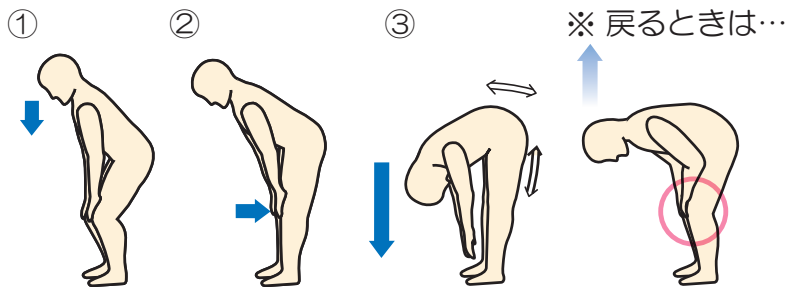
洗面台などの**体重をかけても安定している場所**をつかんで、**かかとに体重を乗せる**ように深くヒザを曲げていきます。立ち上がる時は片方の手をヒザに置きその手に力を入れて立ち上がりましょう。

◎ヒザ（前もも）に負担がかからないのでとても簡単に屈伸することができます♪



● 前屈 1~2回

- ① ヒザを曲げ、両ヒザに手を着く。
- ② 上半身を支えながらヒザを伸ばす。
- ③ ヒザから手を離し、息を吐きながらゆっくりと前屈を行う。



(※ 戻るときはヒザに手を着き、ヒザを曲げて起き上がる)

ヒザのストレッチ