

骨太けんこう体操

体操2 太ももかかえ



※椅子に座って行います。左右で1回とし、5セット行います。

目的：股関節周りの柔軟性を向上させ、より動きやすい体作り

ポイント：椅子の背もたれに寄りかかって行いましょう。
腰や膝に痛みがでたら中止しましょう。



1、2、3、4でゆっくり脚をお腹につくまで両手で抱えていきます。5、6、7、8でゆっくり戻します。



次に反対側の脚を同じように曲げていき、5、6、7、8で戻します。