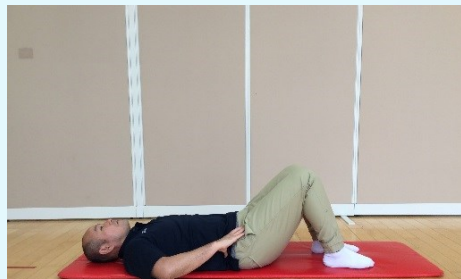


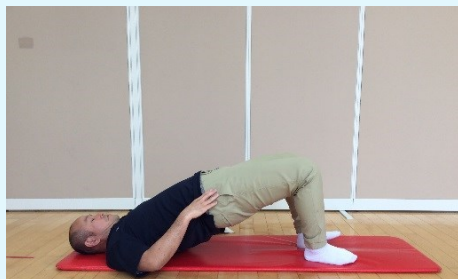
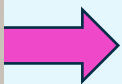
KINスポーツ・整形クリニック

～簡単・元気におうち体操①～

★両脚ヒップリフト 枕などを入れて首が曲がらないように



仰向けになり、膝を曲げる



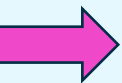
お尻を持ち上げ、5秒キープ
腰を反らないように注意する

10回
5秒キープ
×
2セット

☆ヒップロール



仰向けになり、両手を横に
広げる



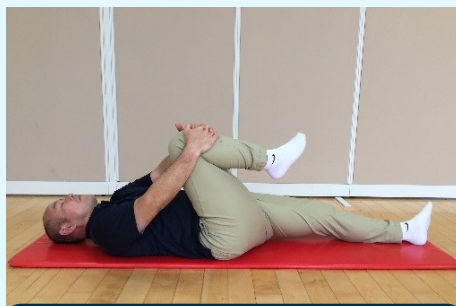
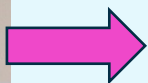
両膝をつけたまま横に倒す
倒す時に肩が浮かないように
注意する

10回
×
3セット

★お尻ストレッチ



片足を抱えましょう



抱えた膝を、反対側の肩に
近づけましょう

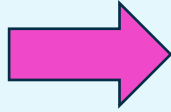
10秒
×
5セット

※無理せず痛みの無い範囲で行う
※呼吸を止めないように

KINスポーツ・整形クリニック

～簡単・元気におうち体操②～

★スクワット 深くしゃがまなくてOK！きれいな姿勢で！



10回
×
3セット

両足を肩幅よりも開く

上体を前に倒しながら、
椅子に座るようにお尻を後ろへ
膝が前、内側に入らないように

☆もも上げ 坂道や段差も歩きやすく

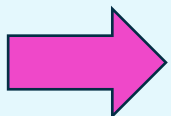


20秒
×
3セット

まっすぐの胸を張ったまま、
膝を持ち上げましょう

体が後ろに傾いたり
腰が反らないようにしましょう

★つま先立ち むくみの解消や美脚づくりに！



20回
×
3セット

安全のため、安定している
机やイスを支えにしましょう

かかとを床から浮かして
つま先立ちをしましょう