ひざ伸ばし

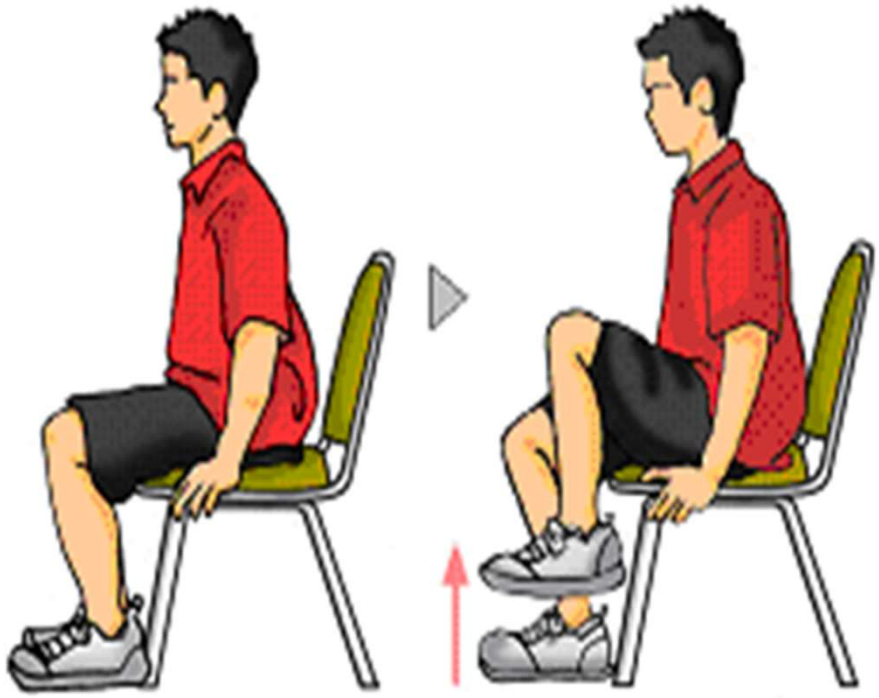
（歩く時に、足を強くつっぱる筋肉です）
ひざ痛予防に最適！

- ひざを床面と平行になるまで伸ばす。（できるだけ）
- 足首を自分の方向に反らす。
- その状態で声を出し１０秒間数える。
- ゆっくり足をおろす。

（必ず片足ずつ行うこと。
左右5回程度を目安に。）

足あげ

（歩く時に、足を高くあげる筋肉です）
つまずき予防に最適！



- お腹に太ももを引き付けるようにあげる。
- その状態を保持し、声を出し10秒間数える。
- ゆっくり足をおろす。

（必ず片足ずつ行うこと。
左右5回程度を目安に。）