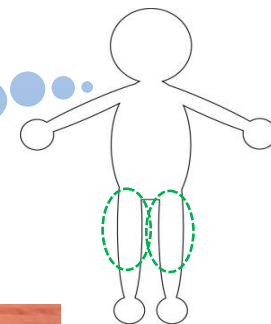


太もも前のストレッチ

太もも前を伸ばす運動です!



- ①横向きになります
- ②下側の腕や脚は
楽な位置に置きます

- ③上側の手で上側の
足先(足首)を持ち、
かかとをお尻に近づけます

左右10～20秒程度



※腰が反らないよう
意識しましょう!



※呼吸を止めない様、気持ちの良い範囲で行いましょう!

京都市南区地域介護予防推進センター

(例)両脚の膝を曲げ、下の腕は頭の下に置く。
上の腕で倒れない様上体を支える。

- ①長座の姿勢から、片脚を
伸ばし、片脚の膝を曲げます
- ② 背筋を伸ばしてから
上体を倒します

★太もも前を意識し、
左右行いましょう★

※下側の腕や脚は楽な位置に置きます

