

バリッと元気体操

ひざ痛予防

今治市健康づくり計画推進事業

痛みのない範囲で行いましょう。
それぞれの動作を5回～10回、朝夕できるといいですね♪

①膝抱え



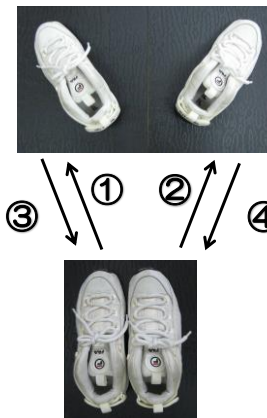
片膝ずつゆっくり抱える

②ふくらはぎ



片足を前に出して
ゆっくり足先を起こす

③その場歩き&Vステップ



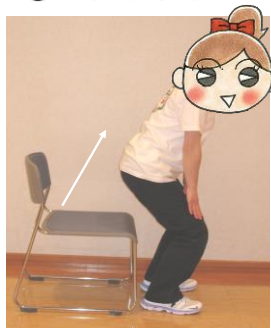
足を前で大きく開いて後ろで閉じる

④サイドタッチ



片足を横に出す

⑤スクワット



いすからゆっくり立ち上がる

⑥深呼吸



息を吸いながらゆっくり背伸びをし、はきながら手を下ろす

