

健康のために
立ち上がろう!

いつまでも美しくスクワット

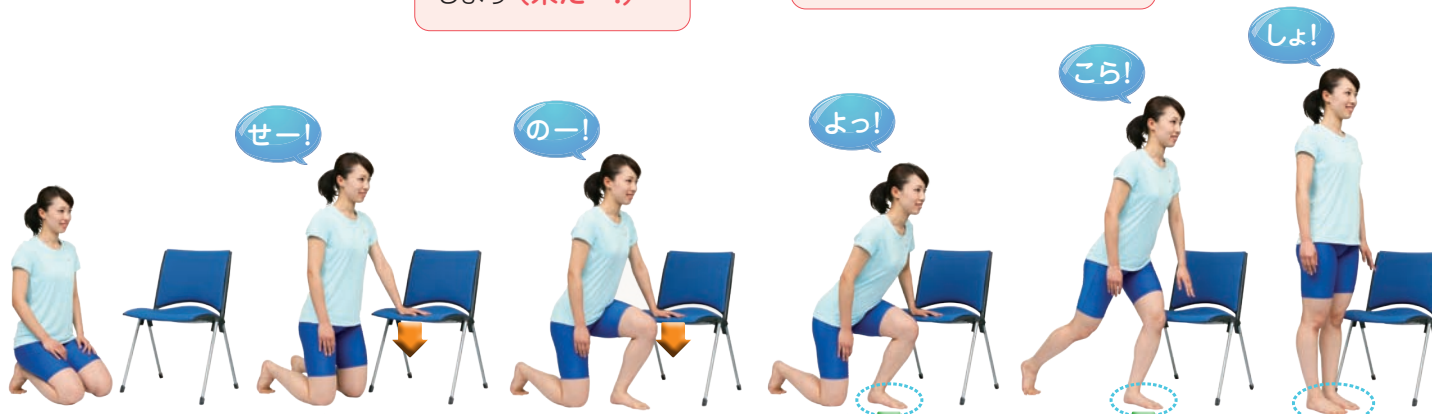


骨盤を立てて、背すじを伸ばします(しゃき!)

股関節からおじぎします(コマネチ!) 足裏全体に体重がくるまで上体を倒します(来たー!)

脚の力を使って、足裏全体で床を押します(くぐっ) ひじを引いて、胸を張って、背すじを伸ばしましょう!

膝、股関節、背すじをしっかり伸ばします(しゃきん!)



イスに片手を乗せてお尻を持ち上げます(せー!)

片手に体重をあずけながら膝を立てます(のー!)

前側の足裏全体に体重がくるまで上体を倒したら、腕でイス、脚で床を押します(よっ!)

脚の力を使って、足裏全体で床を押して(こら!)、最後にそらえます(しょ!)

+10できる足腰を保とう



腰 エクササイズ

しゃき! コマネチ!

手のひらを上に向けて、小指を股関節に当てます。骨盤を立てて背すじを伸ばします。頭のてっぺんを天井に向けましょう(しゃき!)。ひじを後ろに引きながら、股関節からおじぎしましょう(コマネチ!)

膝 エクササイズ

こん にち は

背すじを伸ばして両膝の外側に手のひらをつけます(こん)。両手で膝を内側へ押しながらかおじぎします。膝が内側に入らないように押し返しましょう(にち)。そのまま床を押しお尻をイスから浮かします(は)



足首 エクササイズ

足裏全体を床(イスの座面など)につけます(パタン)。踵が浮かないようにしながら、膝を下に押し返します(ぎゅー)。つま先と膝が同じ方向に向くようにしましょう。



足 エクササイズ



足のゆびを開いて、ゆびを床から浮かします(ば!). 開いたまま床につけましょう(びた!). 床をつかむように曲げましょう(むぎゅ!).