

# エクササイズを行う前に、姿勢の確認を行います。

※ 下の写真は悪い例です。 次の点に気をつけてエクササイズを行きましょう。



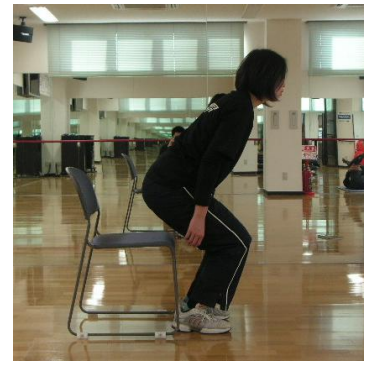
## <ランジ>

- ・背中を丸めない
- ・腰を反らない
- ・着地時、つま先は



## <レッグエクステンション>

- ・背中を丸めない
- ・上半身の力で足を振り上げない

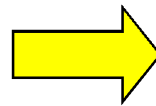
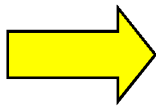


## <スクワット>

- ・体を前傾させない
- ・つま先に体重をのせない
- ・膝をつま先よりも

## ① 膝・腰に疾患がない方

### <ランジ>



① 真っ直ぐ立つ

② 足を一步前に出し、膝を曲げていく

③ お腹に力を入れてしゃがむ  
※ 腰を反らない  
※ 膝をつま先より前に出さない

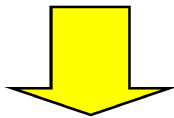
## ②膝痛の方

### <レッグエクステンション>

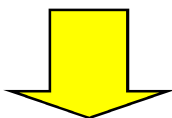
#### 【注意点】

- ・足を上げた時に、体が後ろに倒れないようにお腹に力を入れて

- ① イスに座り片足ずつ行います



- ② 膝をゆっくり伸ばす

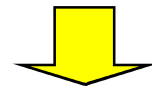


- ③ 足をゆっくり下ろす

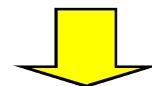
## ③腰痛の方

### <スクワット>

- ① イスに座り、足を肩幅



- ② 上半身の勢いを使わずに立ち上がる



- ③ ゆっくりと座る

※ 呼吸を止めない！！