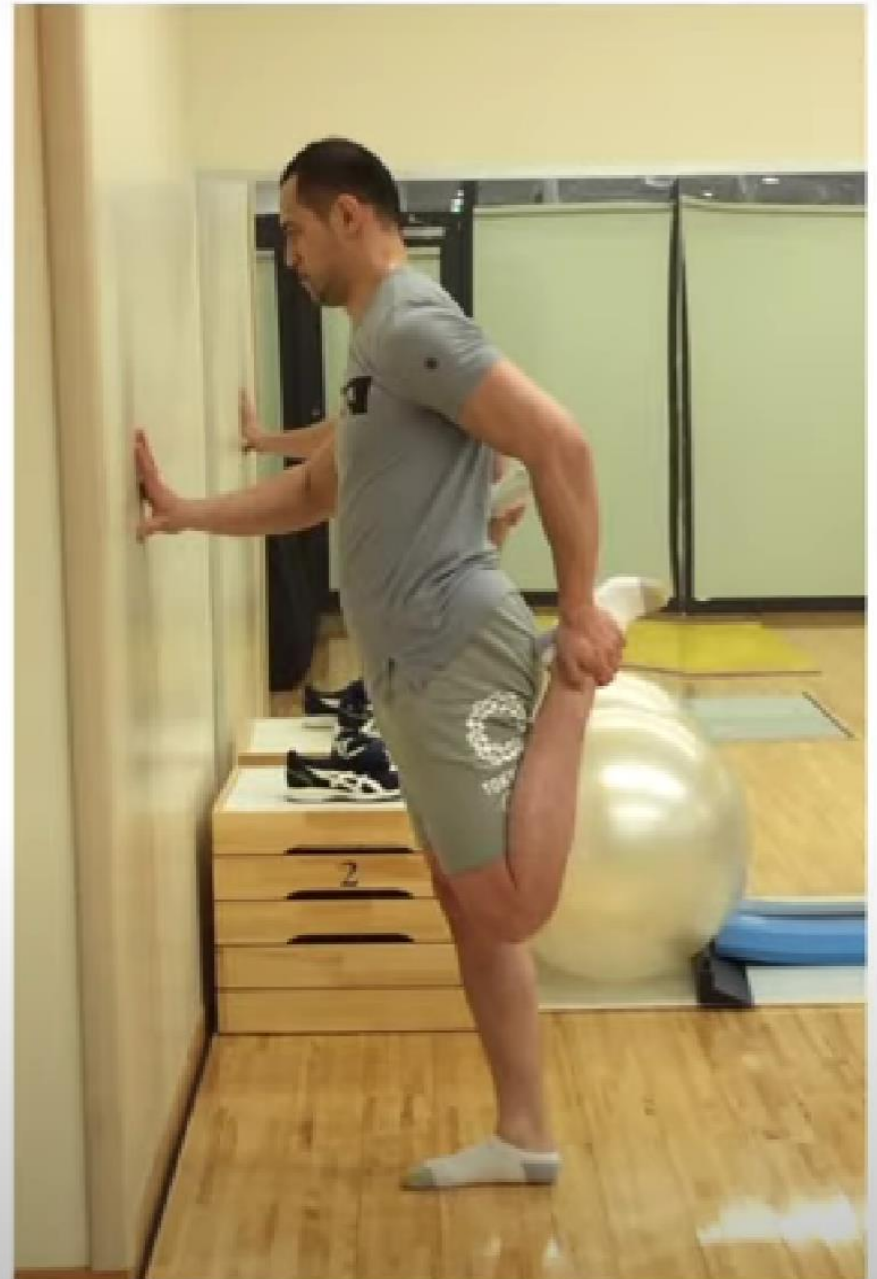


上半身と下半身の可動性と  
身体の安定性へのアプローチ  
Single Leg Squat with Ankle Hold  
大腿のストレッチ

立位で足腰の安定性と筋力の向上を図ります



# 上半身と下半身の可動性と身体の安定性へのアプローチ

- 一方の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とします。
- 手で持っている足のかかとを臀部にできるだけ引き寄せ、支持側の足裏全体で地面を踏み込んで立ち上がります。

下半身の筋力へのアプローチ  
Single Leg Squat with Ankle Hold  
片脚スクワットからの大腿のストレッチ

左側へのアプローチの場合



身体を支えている側の足裏全体が  
しっかりと接地している事を確認する

一方の手で同側の足首を持ち  
できるだけ低いところまで腰を落とします  
(バランスを取るのが困難な場合は壁や手すりなどにつかまらしましょう)

下半身の筋力へのアプローチ  
Single Leg Squat with Ankle Hold  
片脚スクワットからの大腿のストレッチ

左側へのアプローチの場合



頭からかかとまでが一直線上になる姿勢を意識します

- 腰が反らないように気をつけ、左右3～5回・2～3セットが目安です。