

## 【30\_立位・おしり】 ダイナミックストレッチ



- ・おしりの筋肉を伸ばしながら、足の付け根の力を鍛えます
- ・椅子や壁などの支えになるものを両手で持ち、身体を支えましょう
- ・左右交互に足を上に持ち上げて降ろす動作を繰り返します
- ・膝とつま先の向きをまっすぐに向けたまま行い、身体が前後に倒れないように注意して行いましょう
- ・強度を下げる場合は足を小さく持ち上げ、逆に余裕がある場合は足を高く持ち上げることでより強度を高めます
- ・さらに余裕があれば、片手、または両手を離して行いましょう(転倒注意)

