



## ～自宅でエクササイズ～



### 【クッション挟み運動】

①②をクッションを落とさないよう意識をして10回程度繰り返す



1

クッションや枕などを膝のあたりで挟み込みます。

2

そのまま屈伸運動を10回行います

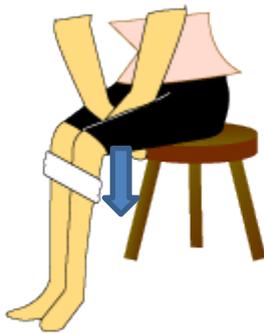
### 【タオル縛り運動】

①～③を2～3回繰り返す



1

両足の脛のあたりをタオルで  
きつめに縛る



2

座ったまま両膝の間に  
両腕を徐々に肘まで  
差し込んで太ももを広げていく



3

両肘まで入れたら、  
その状態で肘で太ももを  
押し広げる。

### 【膝を伸ばす運動】

気が付いたときにやる癖をつけるとよいでしょう



片方の膝に両手をあてがい、膝の裏が伸びるように上から圧をかける