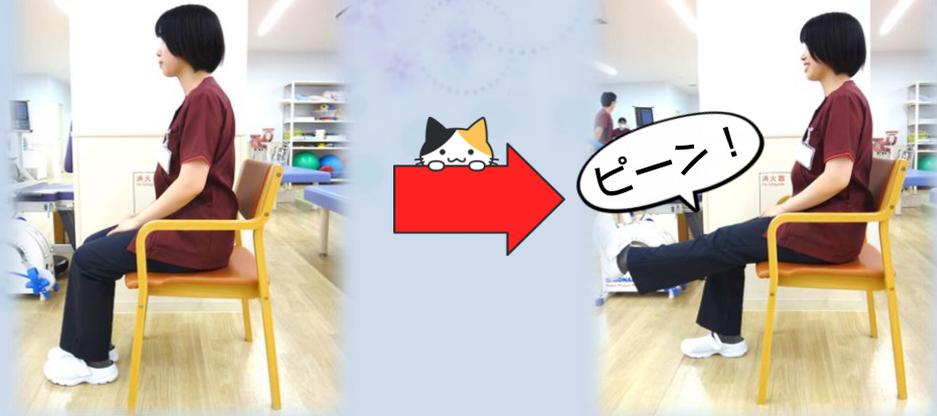


すねぼんさん **楽**らく体操



座ってできる! ひざ伸ばし

- ①姿勢よく座ります
- ②膝を**まっすぐ**伸ばします



朝・夕方に
左右各5回
3秒間ずつ!

!ポイント**!**

まっすぐ伸ばすことで
歩くときに力が入り、
転びにくくなります。
なるべく背もたれに
もたれずしましょう。

立ってできる! ひざツイスト

- ①立って膝に手をつきます
- ②時計周り、反時計周りに
膝を**グルグル**回しましょう



朝・夕方に
時計回りと
反時計周り
各10回!

!ポイント**!**

膝を痛めている場合は
無理せず曲げ伸ばし
だけにしましょう。