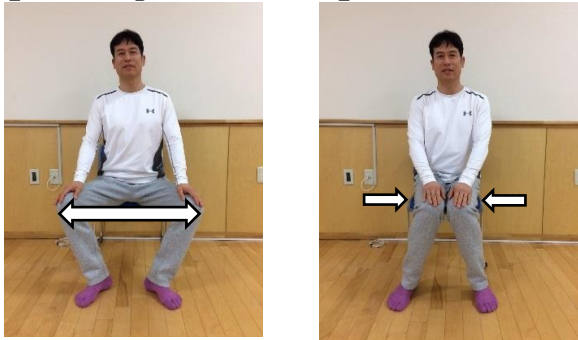


エッグサイズ～ここから始まる～

長く座った後は立ちづらかったり、歩きだしづらかったりしがちです。そんな時、直前にこんな運動はいかがでしょう。

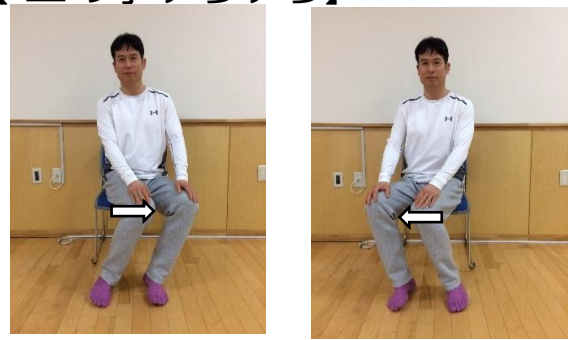
<動きだし体操～立ち上がり編①>

【八の字ゆらゆら】



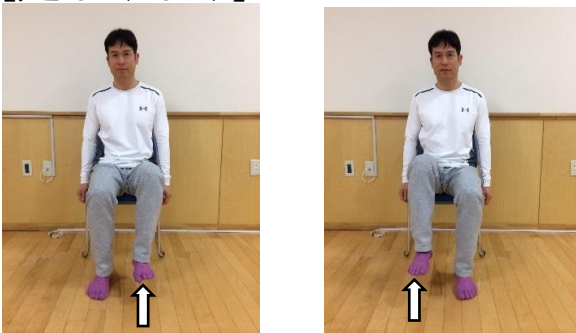
脚の付け根をほぐすように膝を八の字に揺らします。力まず左右の動きを均等に20回程度行います。

【二の字ゆらゆら】



脚の付け根をほぐすように膝を平行に揺らします。力まず左右の動きを均等に20回程度行います。

【足ふみふみ】



上体が後ろに倒れない程度に腿を上げ、左右のテンポを均等に20回程度足踏みをします。

【おじぎ体操】



お尻にかかっていた体重を足に移動させるように（この動きの延長に立ち上がる感じで）5回上体を前に倒します。

