



宿題体操

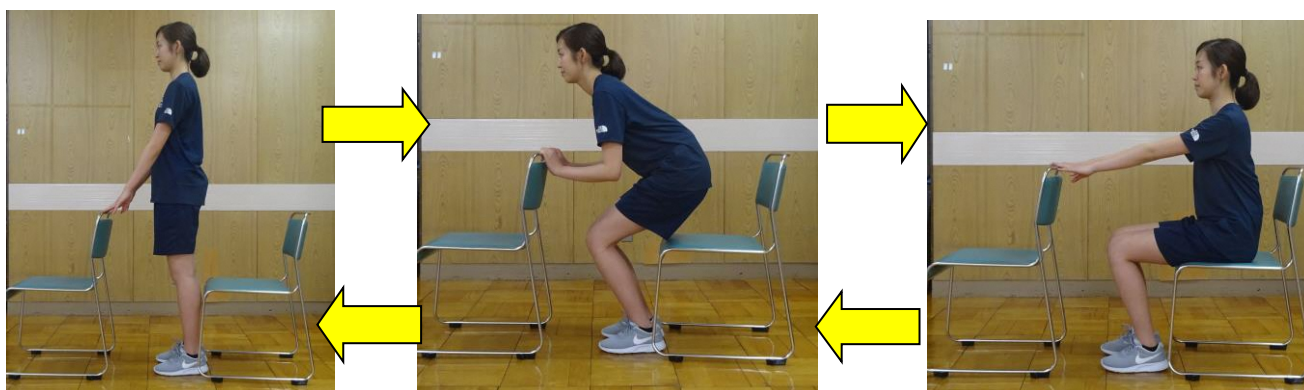
～基本編～



基本は「スクワット」と「開眼片足立ち」です！
自宅でトレーニングを行う際は、自分のレベルで行ないましょう！
※痛みのない範囲で無理せず行いましょう※

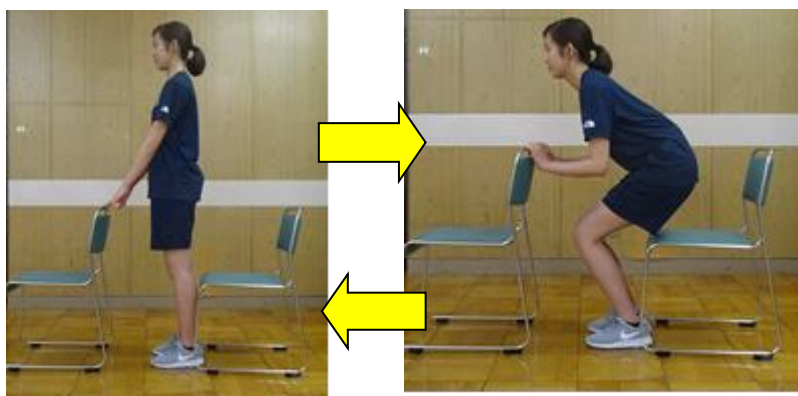
スクワット ゆっくり10回、1日3セット

★レベル1：両手で椅子を支えた状態(椅子に座る)



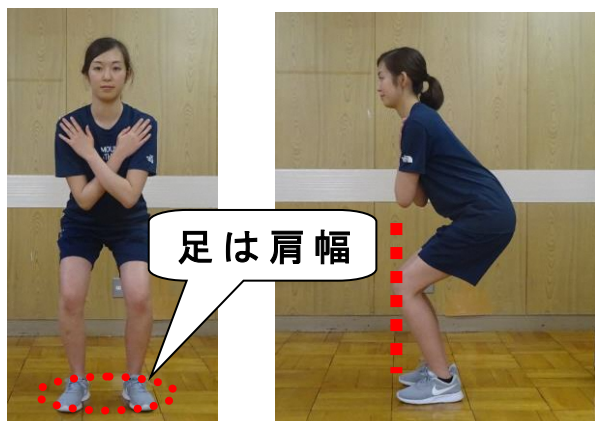
椅子や机に手をつけて立ち、ゆっくりお尻を下ろして、椅子に座ります。

★レベル2：両手で椅子を支えた状態(椅子に座らない)



ゆっくりお尻を下ろして、**座らずに立ち上がります。**

★レベル3：支えがない状態



※安全のため近くに
つかまるものがある場所
で行いましょう！

膝が**つま先より前**に出ないように、
お尻を下ろします。

開眼片足立ち 左右1分間、1日3セット

★レベル1：両手をついた状態



しっかりした椅子の背もたれや机に**両手**をついて行います。

★レベル2：片手をついた状態



しっかりした椅子の背もたれや机に**片手**をついて行います。

★レベル3：つかまらない状態



※安全のため近くに
つかまるものがある場所で行いましょう！