

# STAND UP or 301 EXERCISES

たった一つの体操で膝痛、腰痛、肩こりの予防改善と力強さと美しさを手に入れる

## バレエ・スクワット

(photo model : masai)



1

前の脚の踵を後ろの脚の土踏まずに付け、足先を80度程度に開き、鏡に映る自分の目をまっすぐ見るように意識し、軽く両膝を曲げます。

2

ゆっくりと両膝を伸ばして膝の内側をしっかり締め、ふとももを少し強く緊張させ、脚の美しいラインを意識し、背筋を伸ばします。

3

お尻をしっかり締め、下腹全体を斜め上後ろに持ち上げたラインを意識したまま両手親指を前から後ろに捻って手のひらを外に向けます。

4

まっすぐ正面を見たまま、上背から首筋にかけてのラインを意識しながら、両手を横からゆっくり頭の上に引き上げていき、今一度、脚、下腹、上背のラインを強く意識しながら3から5カウント程度少し強く伸びをとってからゆっくり脱力します。

足の前後を組み替えて反対側も行いましょう！

注)現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。