

越前店	越前市新町 5-4-4
鯖江店	鯖江市鳥羽 1-10-13
敦賀店	敦賀市和久野 25-38
福井南店	福井市下馬 2-222
福井西店	福井市文京 6-23-2



③ 膝は消耗品 ～関節軟骨を守る～

椅子に座り、座面から少し浮かせるように片足を両手で持ち上げます。ゆっくり力を抜いてプランプランと揺らすことで膝関節にある軟骨（骨端軟骨）の状態を良くしていきます。重み（負担）をかけないようにリラックスして30回程度揺らしてみましょ。膝に痛みのある方は50回程度がおすすめ。高めの椅子なら両足でもできます。



① 足首ストレッチ ～血流改善&ケガ予防～

椅子に座り、まず足を伸ばした状態で足首を回しましょう、外廻し内廻し各10回。次に片足を膝の上に乗せて手を使い、足の指を手の指をしっかりと組ませて10回廻します。ふくらはぎ（腓腹筋）や脛（前脛骨筋）の筋肉が動くことを確認しましょう。捻挫防止になりますし、心臓に戻ってくる血液が多くなり血流改善となり心臓の負担も軽くなりますよ。



④ カッコいい姿勢のために ～合間に腹筋を鍛える～

片方の膝を両手で抱えて胸に向かって引き寄せます。その膝に息を10回「フッフッフッ…」吹きかけます。反対の膝も抱えて10回。背中も丸くして膝を顔に近づけるようにするとより効果的です。ポイントは息を吐くと同時にお腹（おへそ）に力を入れること。

第2ラウンドは連続20回に！椅子背もたれにバンザイして腹直筋をストレッチしましょう。

第3ラウンドは30回チャレンジ！目指せ6バック☆



② カッコいい歩き方のために ～脛の筋肉を鍛えよう～

椅子に座り、手は膝の上あたりに置きます。床にかかとをつけた状態でつま先を上を持ち上げます。初めはゆっくり10回、少し早く10回、さらに2倍速3倍速…10倍速、仕上げは左右交互に10回！つま先を持ち上げるのは脛の前脛骨筋という筋肉です。この部分が鍛えられると歩く姿が綺麗になり、つまづきの防止にもなります。空中に浮かしたバージョンも効果的☆

