

【圧迫下での運動例】

深呼吸



- ①お腹を軽く押す様にゆっくり息を吐く ②膨らます様にゆっくり息を吸う

かかと上げ



- ①腰をかけた状態で両足を床につける ②かかとを上を上げる

つま先上げ



- ①腰をかけた状態で両足を床につける ②つま先を上を上げる

膝伸ばし



①腰をかけた状態で両足を床につける



②片側の膝を伸ばす

ももあげ



①腰をかけた状態で両足を床に置く



②片側の足を抱えるように持ち上げる

スクワット



①椅子に座るように膝をゆっくり曲げる



②爪先を立てながら足を伸ばす