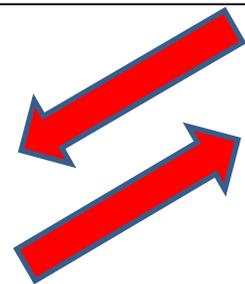


# スクワットの基本動作です

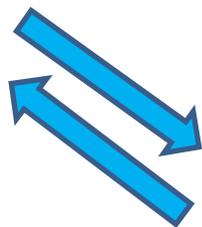


ポイント

- ① お尻をできるだけ後ろに突き出す
- ② 膝を足首より前にださない
- ③ お尻をおろした時に数秒静止する

初めてやるとき

高齢者でほんまに弱い方は



① 最初は手すりを持つ方が無難です。

② 椅子はやや低めがいいです。



初めてやるときは最初の数回は椅子に完全に深く座って、お尻を突き出す感覚を覚える

高齢者で本当に弱い方は毎回座ってもいいです