

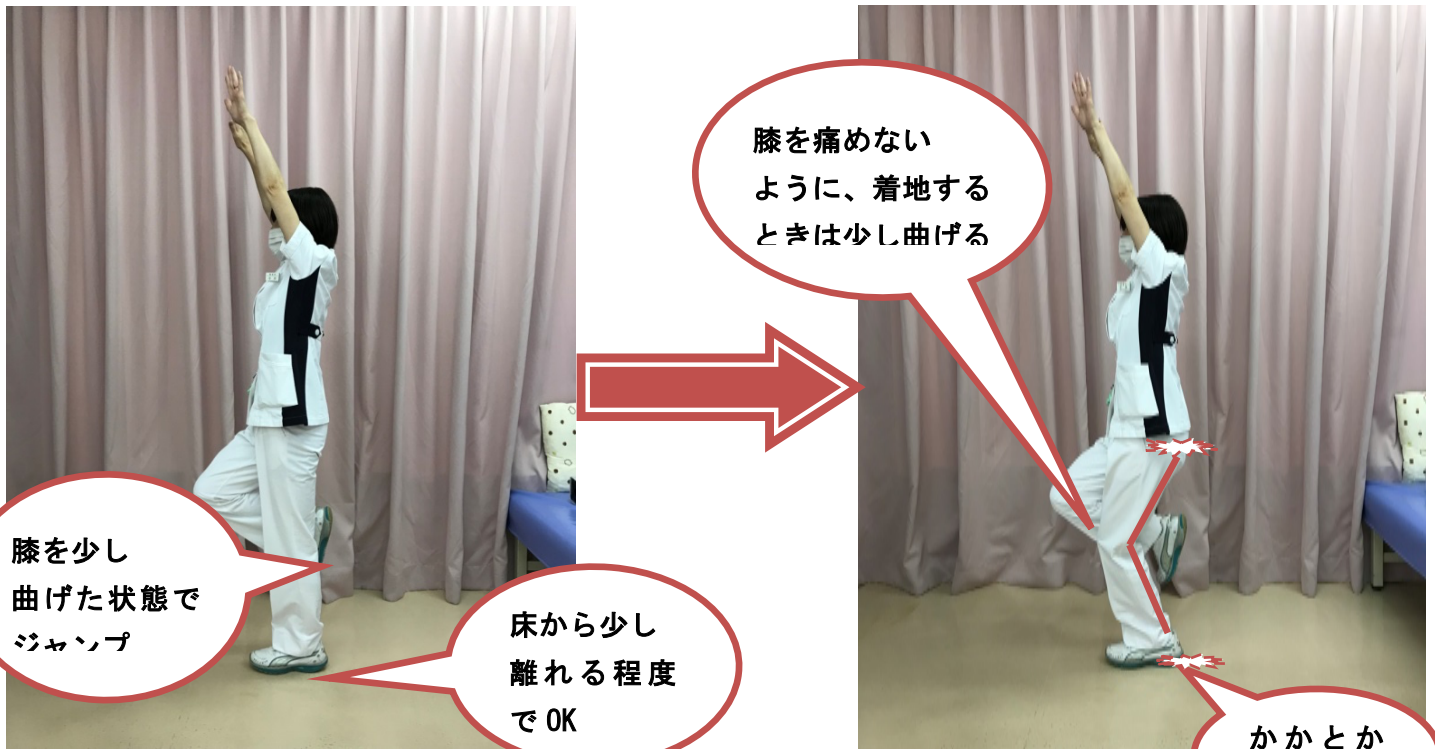
## 脚の付け根の骨量を増やす

上 股関節への刺激をさらにアップさせる

# 片脚ジャンプかかと落とし

☆骨折しやすい脚の付け根の骨量を増やそう

- 1 両手を上げる（両肘は意識せず、自然でOK）
- 2 両脚を肩幅よりやや広めに開いてください
- 3 片脚を曲げた状態でジャンプし、かかとから着地します
- 4 反対側の脚も同様にしてください
- 5 1日20~30回しましょう（無理せず、出来る回数うから始め、徐々に増やしてくださいね）



### ここがポイント

- ※ 片脚立ちが出来る方だけトライしてください
- ※ 膝を痛めないように、着地する時は20~30度曲げてください
- ※ 高く飛ばなくても、両股関節の刺激がアップします
- ※ 決して無理はしないでください

### 【注意】

- \* 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- \* 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- \* 痛みが翌日まで続く場合は、3~7日間休み、回数を減らし再開しましょう
- \* 運動時は、息を止めないでください
- \* 体調が悪い日は、無理をしないでください

両股関節の骨量を増やす為、頑張りましょう