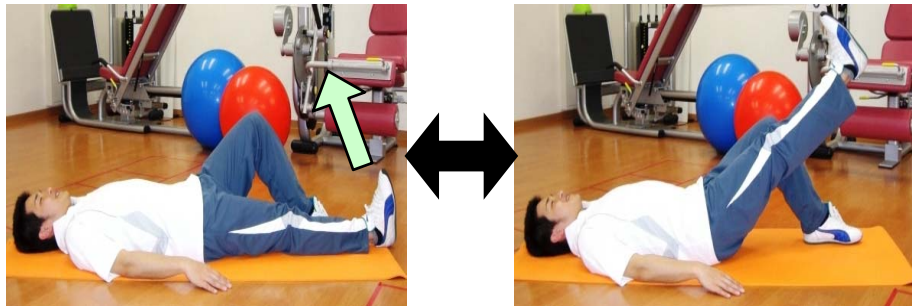


膝痛予防トレーニング

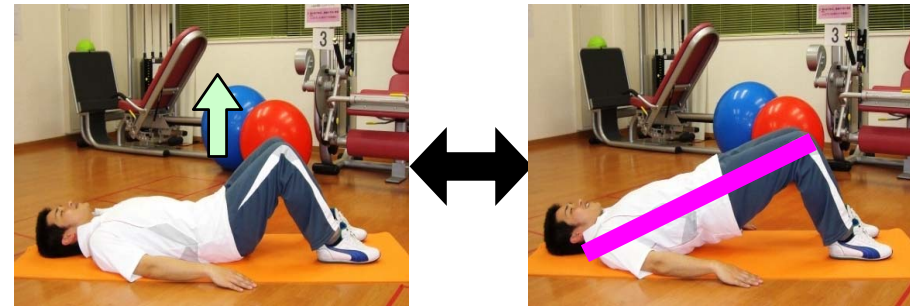
☆ポイント☆
呼吸を止めず、正しいフォームで行いましょう。
痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう。

① ストレートレッグレイズ



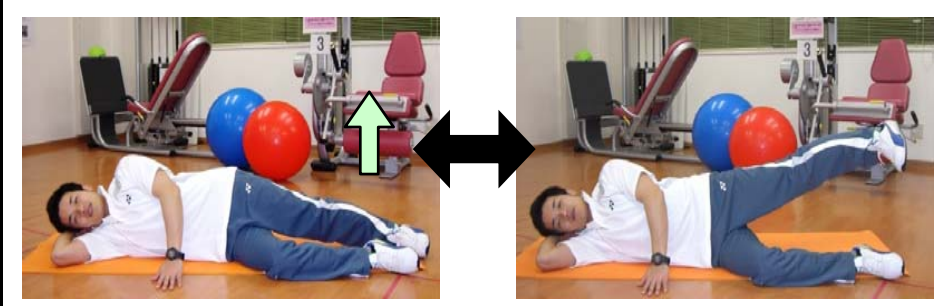
足をまっすぐ伸ばしたまま上に挙げます

② ヒップリフト



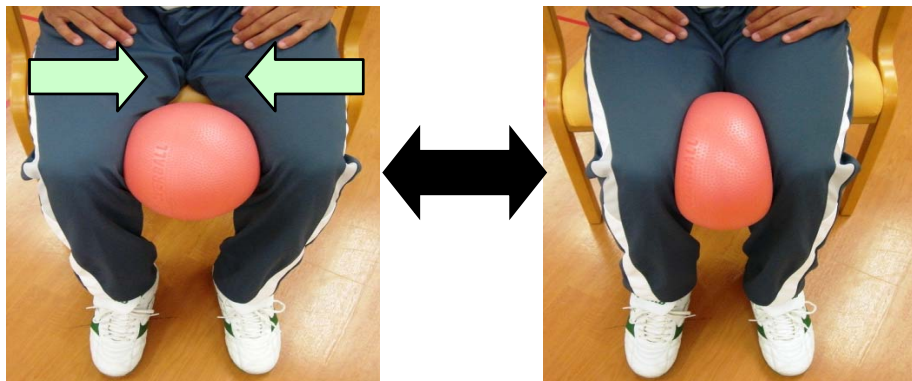
仰向けに寝ておしりを上に持ち上げます

③ サイドレッグレイズ



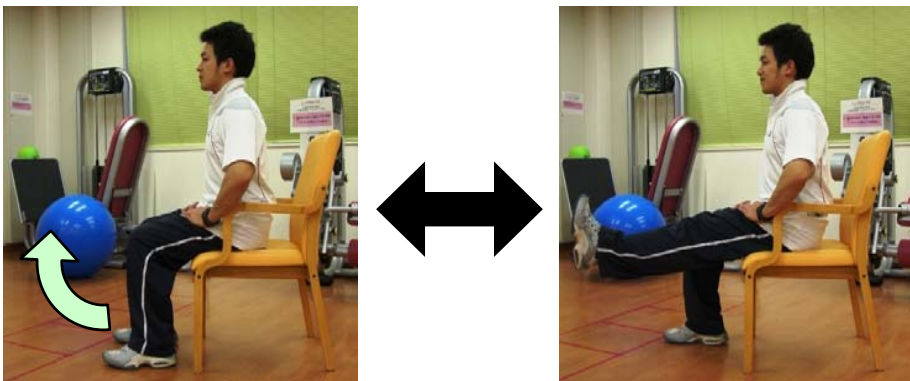
横向きに寝て、上側の脚を上に挙げます

④ ボールはさみ



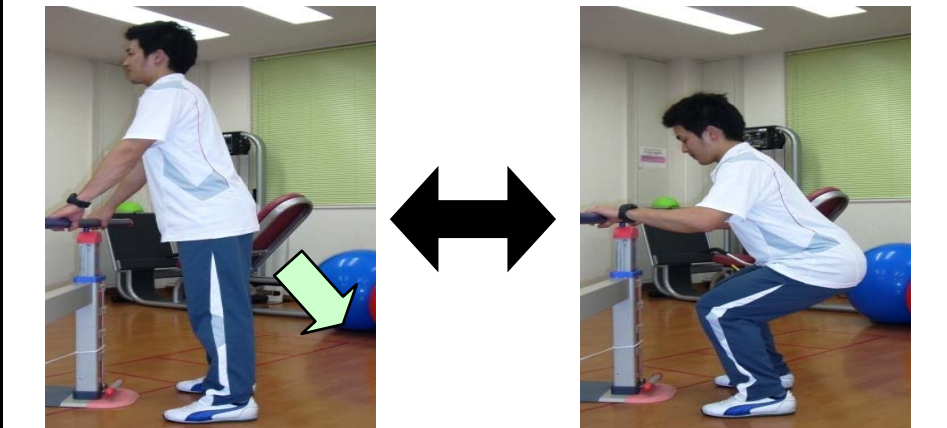
太もも内側に力を入れ、ボールをつぶします

⑤ レッグエクステンション



イスに浅く座り、足をまっすぐ伸ばしていきます

⑥ スクワット



おしりを後ろに突き出しながら膝を曲げます

⑦ アキレス腱ストレッチ



体を少し前傾させ、アキレス腱を伸ばします

⑧ 太もも後ろ側ストレッチ



片足をまっすぐ前に伸ばし、体を前傾させます

⑨ 太もも前側ストレッチ



横向きに寝て、手で足を持ちストレッチします