

膝関節のストレッチ②

ハムストリングスのストレッチ



◆ハムストリングスは太ももの裏側の筋肉の総称で、膝を曲げる時に働きます。

- ① 椅子に浅く腰かけて片方の足を延ばし、かかとを床につけたままつま先を上げる。
- ② 背筋を伸ばした状態から、上半身を前に倒し、太ももの裏側が伸びるところで15～20秒キープ。
- ③ ①②を2～3回繰り返し、反対の足も同様に行う。

※疼痛のある場合は無理のない範囲で実施しましょう

大腿四頭筋のストレッチ



◆大腿四頭筋は太ももの前側の筋肉の総称で、膝を伸ばす時に働きます。

- ① 片膝をついてかかとをおしりに近づける。
- ② 胸を張り腰を前に押し出して、太ももの前面を伸ばす。
- ③ 15～20秒キープする。
- ④ 足の位置をずらし、伸ばす部位を変える。

※疼痛のある場合は無理のない範囲で実施しましょう