

膝関節のトレーニング①

大腿四頭筋のトレーニング①



- ①膝の下にバスタオルを丸めて入れる。
 - ②仰向けまたは長座の姿勢で脚を伸ばす。
 - ③つま先を上に向ける。
 - ④膝の裏でタオルを潰すように下に押し付け5秒キープする（前ももに力が入るように意識する）。
- 20回×3セットを週に3~5回を目標に行いましょう。

大腿四頭筋のトレーニング②



- ①椅子に座り、背すじを伸ばす。
 - ②つま先を上げ片膝を5秒かけて伸ばす（ももの裏は座面に付けておく）。
 - ③5秒かけて膝を曲げ、開始位置に戻す。
- 10回×3セットを週に3~5回を目標に行いましょう。

※疼痛のある場合は無理のない範囲で実施しましょう