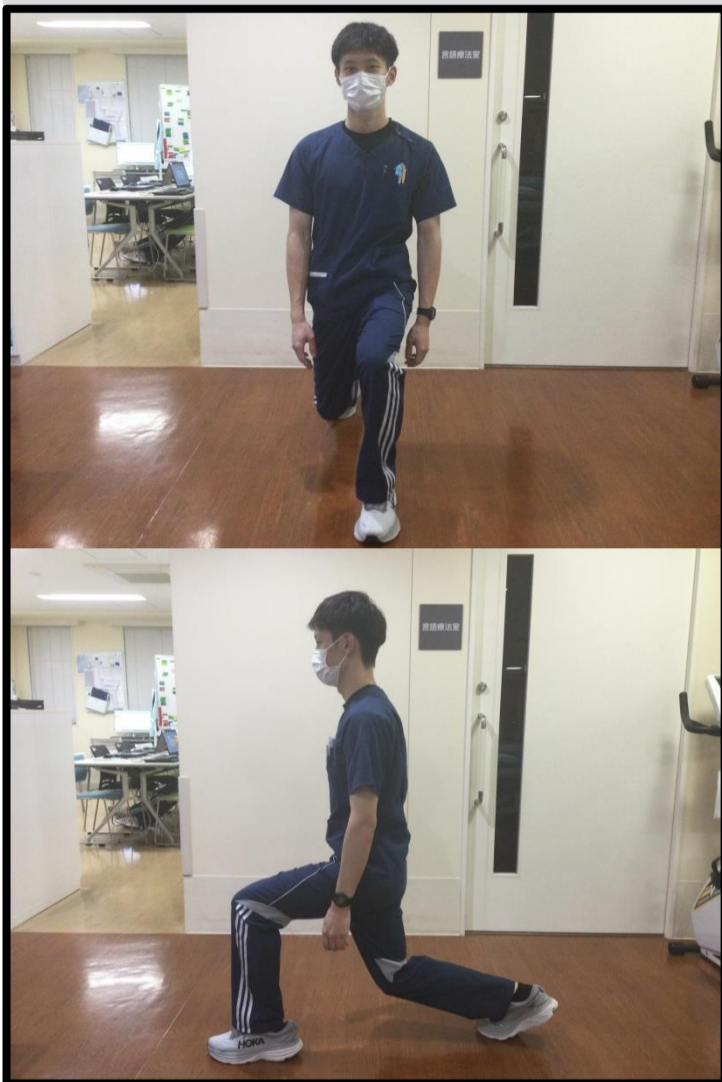


膝関節のトレーニング②

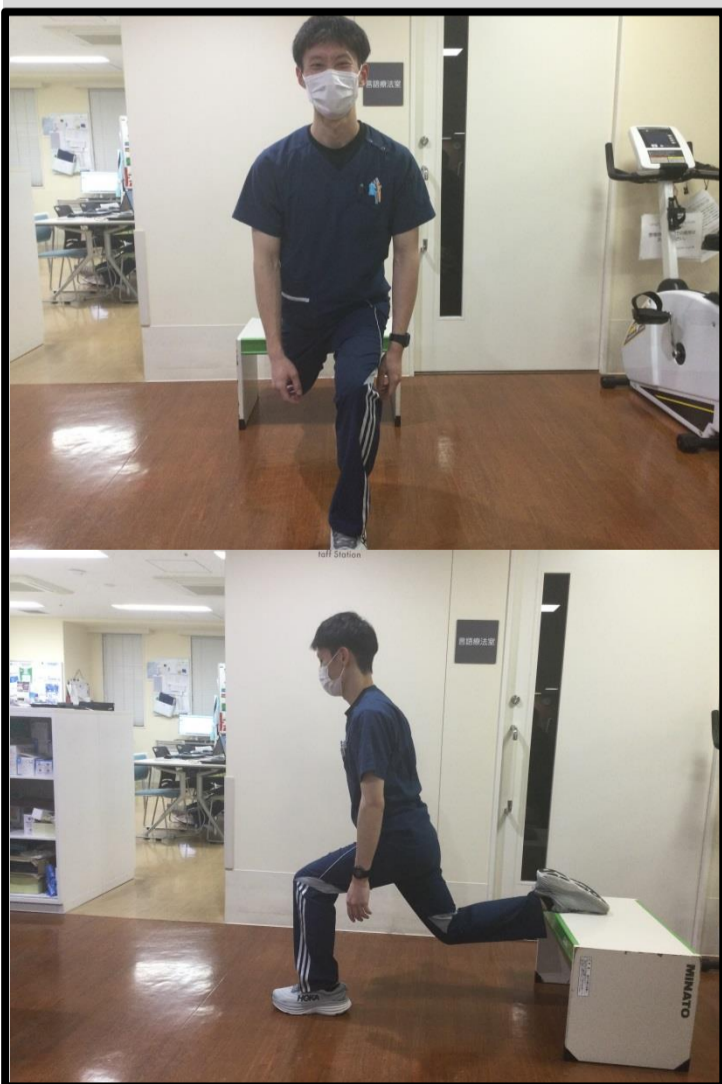
フォワードランジ



- ①前後に足を開く。
 - ②背筋を伸ばしたまま前足の膝が90度になるまで身体を下げる。
 - ③開始位置まで身体を上げる。
- 左右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

ブルガリアンスクワット



- ①椅子や安定した台の前に立ち足の甲を乗せる。
 - ②背筋を伸ばしたまま前足の膝が90度になるまで身体を下げる。
 - ③開始位置まで身体を上げる。
- 自信のある方は左右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