

膝周辺の筋力増強運動

膝を伸ばす運動(床)

- ① 膝下にタオルを置く
- ② タオルをつぶすイメージで、2秒間膝裏を伸ばす

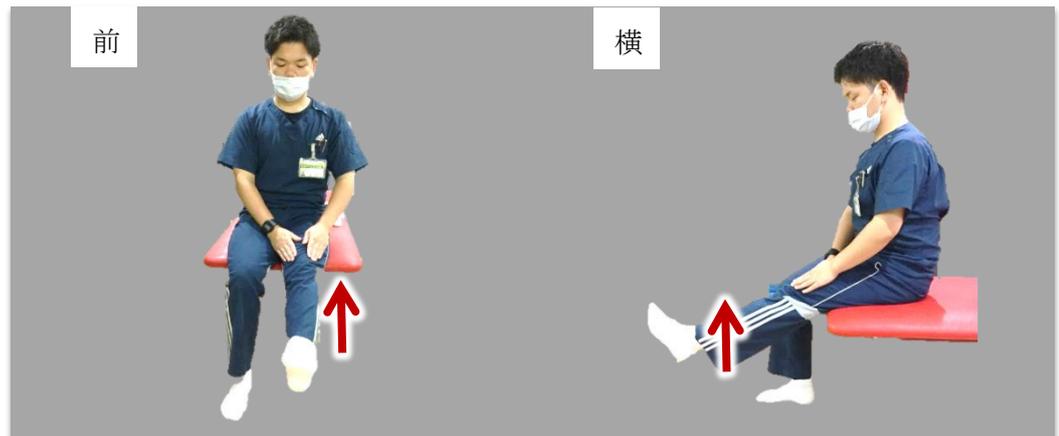
目安：2秒 10回 1セット × 3



膝(前側)の筋力増強練習

- ① 背筋を伸ばして真っすぐ座る
 - ② 膝を真っすぐ上に伸ばす
- ※膝上を手で触れて、収縮をみる

目安：10回 1セット × 3



膝(前後)の筋力増強練習

- ① 背筋を伸ばして真っすぐ座る
 - ② 膝を90°で、踵で床を押す
- ※膝が後ろに下がらないように注意する

目安：10回 1セット × 3



※必ず痛みの出ない範囲で行ってください。