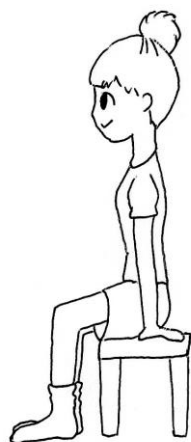


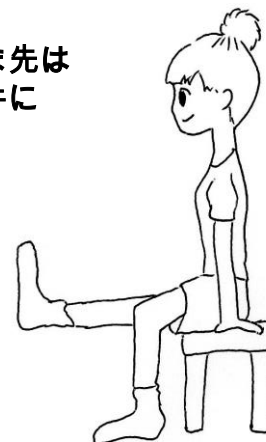
ひざ周りのトレーニング

① ひざ伸ばし運動 (太もも前の筋肉)

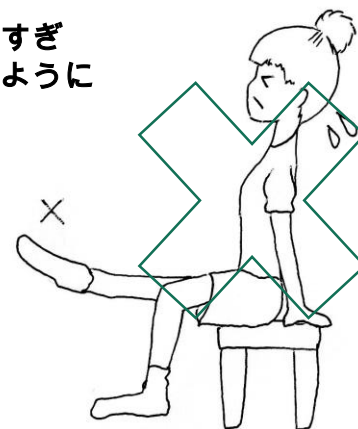
ひざを伸ばして5 - 10秒止める (5-10回行う)



つま先は
天井に



反りすぎ
ないように



② ひざ閉め運動 (太もも内側の筋肉)



両足を地面につける
つま先は前向き
ひざの間にボールをはさむ
(バスタオル、などでも可)

ボールを両膝でつぶす
5-10秒 (5-10回行う)

③ ひざ開き運動 (太もも外側の筋肉)



両足を地面につける
つま先は前向き

ひざを開くように力を入れる
5-10秒 (5-10秒行う)