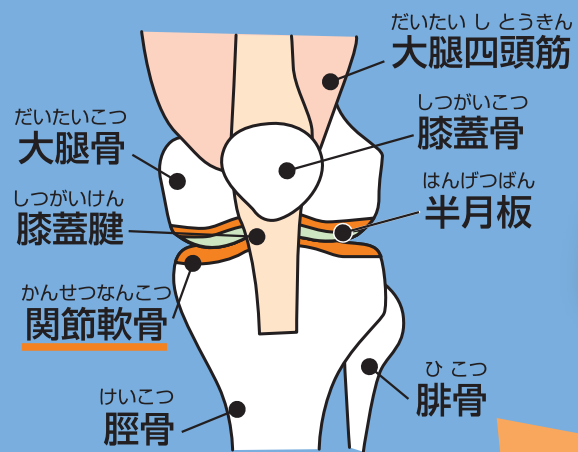
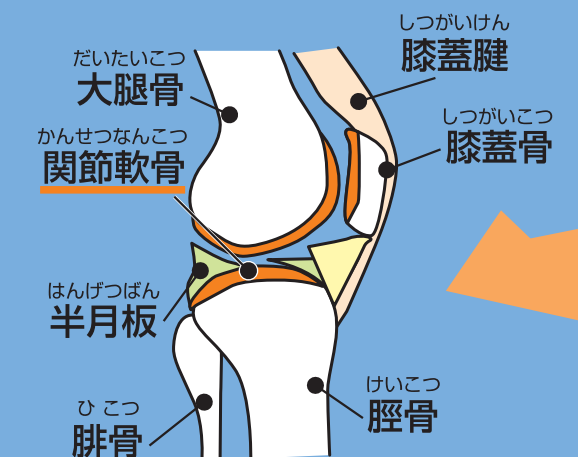


STEP1 ひざ!

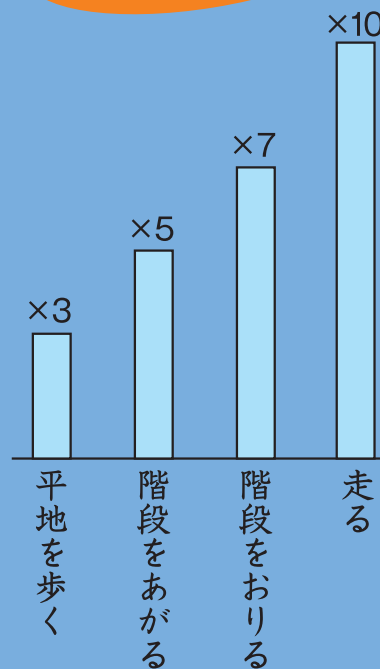
【正面から】



【横から】



ひざ 膝への負担 体重の何倍!?



ひざ 膝の変形



STEP3 静かな動き!

ストレッチ

方法 1回15秒

□ A.椅子に座って

椅子に浅く腰をかけて やんわりと



□ B.立ちながら

反動をつけずに じんわりと



□ C.床に座って

息を止めずに ゆっくりと



方法 5秒×10回

ひざ 膝の周りを鍛える!

□ 太ももの前面 (□秒×□回)

【開始姿勢】 膝の下にクッションやタオルなどを置く。



□ 太ももの前面 (□秒×□回)

【開始姿勢】 反対側の膝を曲げる。



□ 足裏トレーニング (1セット×10回)

【開始姿勢】 タオルを床に敷き、足をのせる。 タオルギャザー



STEP3 静かな動き!

座ってできる

方法 5秒×10回

□ あしの内側 (□秒×□回)



□ あしの外側 (□秒×□回)



□ 太ももの前面 (□秒×□回)



方法 あしを閉じようとする力に負けないように、手に力を加える。

方法 あしを広げようとする力に負けないように、手に力を加える。

方法 足首を上下に動かす。

方法 5秒×10回

寝たままできる

□ あしの外側 (□秒×□回)

【開始姿勢】 横向きになり、軽く膝を曲げる。



方法 ひざを伸ばしたまま 上にあげる。



注意 体が後ろに倒れないように!