

ワンポイント アドバイス!

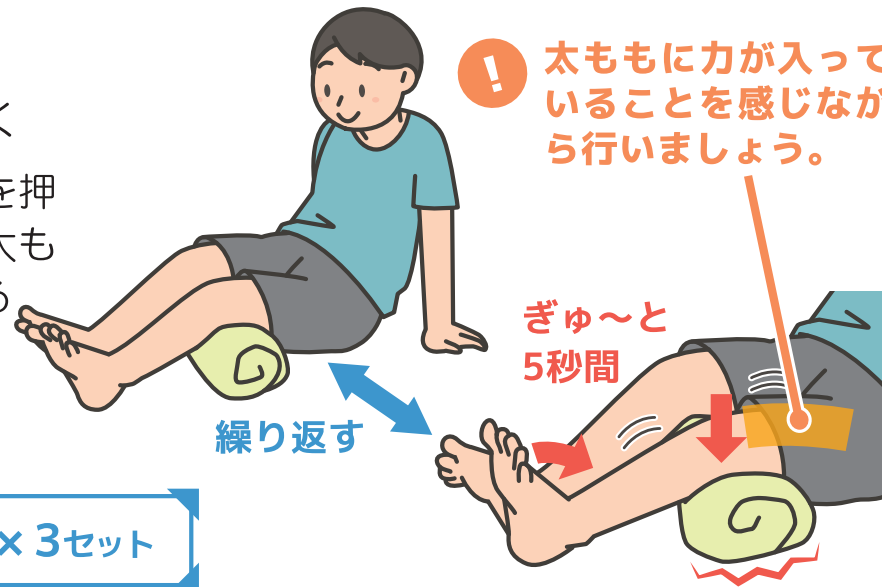
膝痛予防の筋カトレーニング

膝が痛い、立ったり・座ったりがしんどいと感じる方は多いと思います。痛みの緩和には、膝まわりの筋肉をつけることが効果的です。今回は、関節を大きく動かさずに太ももを鍛える運動をご紹介します。

膝を伸ばす運動

- 1 両膝の下に丸めたタオルを敷く
- 2 つま先を上げながら、タオルを押しつぶすように膝を伸ばし、太ももの前側にゆっくり力を入れる
- 3 5秒キープ
- 4 力を抜く

目安 | 左右 5秒 × 10回 × 3セット



膝の痛みがある方にオススメの運動です。呼吸を止めずに、リラックスして行いましょう。

理学療法士

