

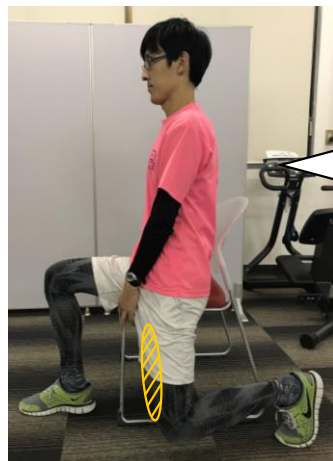
膝痛予防&改善①【膝周辺ストレッチ】

①もも裏



1. 姿勢よく椅子に座る。
2. 片脚を伸ばし踵をつく。
3. 体を前に倒しながら伸び感を調整する。

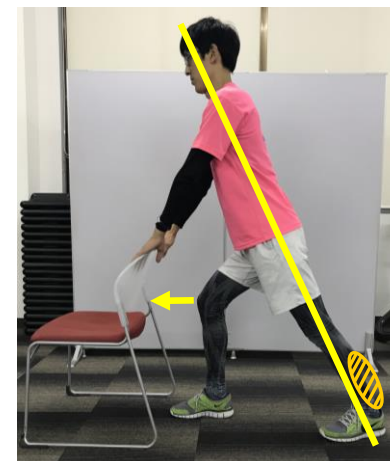
②もも前



さらに伸び感を出したい場合は、足をつかみ膝をしっかり曲げる。

1. 椅子の端に座る。
2. 片脚を後ろに引く。
3. 体を起こす。

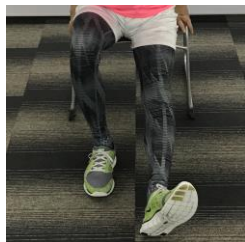
③ふくらはぎ



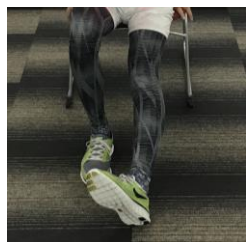
1. 脚を前後に開く。
2. 後ろの踵はしっかりつけたまま、前の膝を徐々に曲げて伸び感を調整する。

《バリエーション》

つま先外側



つま先内側



ストレッチは痛みのない範囲でゆっくり20秒～30秒程度行ってください。

反対側も忘れずに行いましょう！