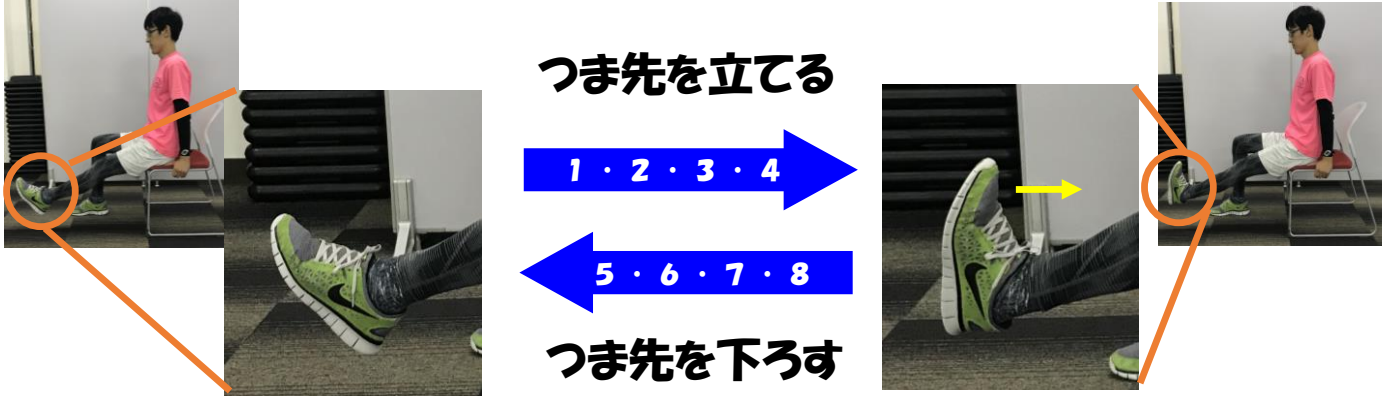


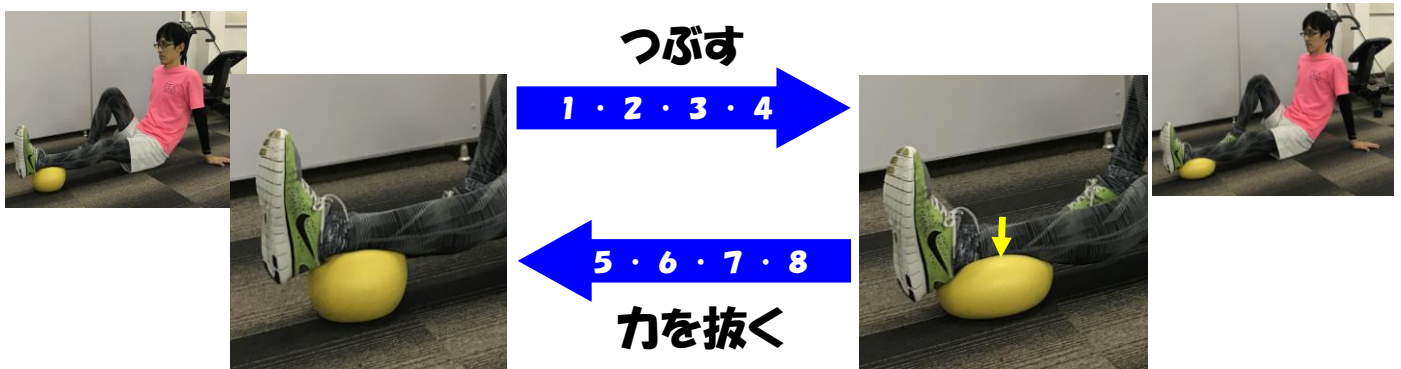
# 膝痛予防&改善②【もも前トレーニング】

※呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう。

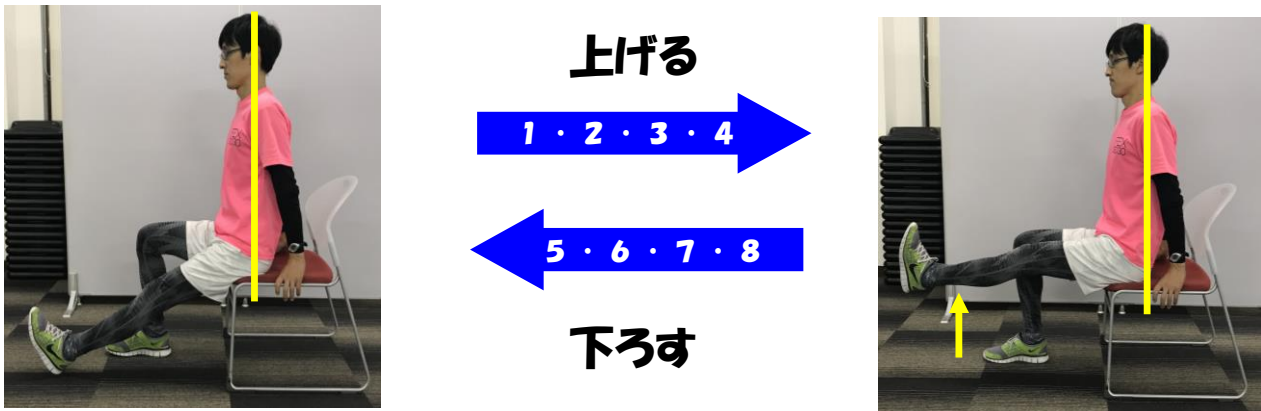
## ①足首の曲げ伸ばし⇒つま先をすねに近づけるように立てる



## ②ボールつぶし⇒足首にボールをはさみ、つぶす



## ③シングルレックレイズ⇒膝を伸ばしたまま脚を上げる



## ④レックエクステンション⇒膝を伸ばす

