

膝痛予防&改善③(バランス筋トレーニング)

※呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう。

①脚の横上げ⇒横向きになり片脚を上げる



片脚を上げる
1・2・3・4
5・6・7・8
つま先を下ろす

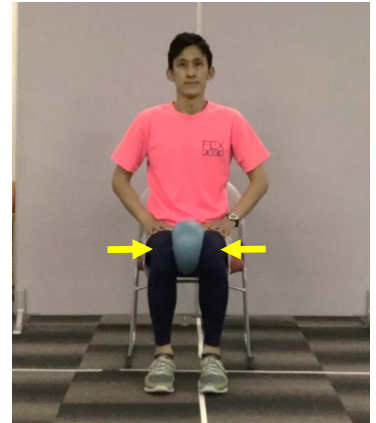


・つま先を正面に向け、踵から上げる意識

②ボールつぶし⇒膝の間にボールをはさみ、つぶす



つぶす
(息をはきながら)
1・2・3・4
5・6・7・8
力を抜く
(軽く息を吸う)

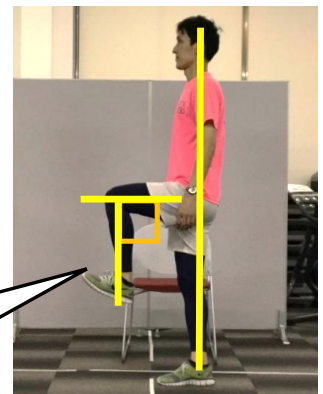


③片足立ち⇒片足でキープ



- ・左右60秒キープ
- ・途中で足をついたら繰り返し上げて60秒続ける
- ・難しい場合は椅子などに触れて行ってもOK

可能であればももが床と平行になるくらいまで上げる。



④スクワット



しゃがむ
1・2・3・4
5・6・7・8
立つ



- ・お尻を後ろに引くようにしてしゃがむ
- ・椅子を後ろに置いておくとお安全です。
- ・しゃがめるところまで

