

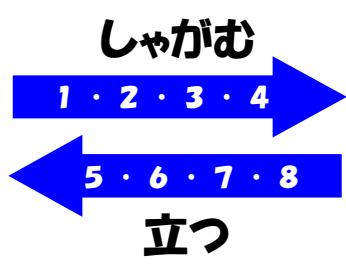
膝痛予防&改善⑤【膝の動きのクセを改善】

※呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう。

①スクワット(フォーム)⇒つま先と膝の向きが同じになるようにしゃがむ



肩幅程度に足を開く



- ・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安全です。
- ・しゃがめるところまで

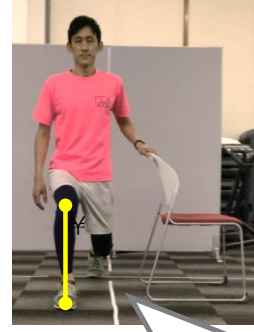
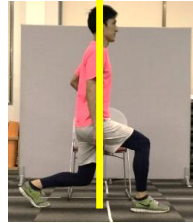
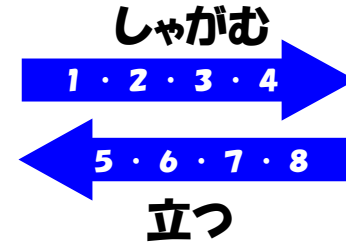


膝とつま先の向きが同じになるようにしゃがむ

②スプリットスクワット(フォーム)⇒つま先と膝の向きが同じになるようにしゃがむ



足を前後に開く

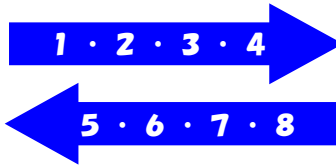


膝とつま先の向きが同じになるようにしゃがむ

③-1 脚の横上げ⇒①で内股、②で膝が内側に向きやすい方



片脚を上げる



つま先を下ろす

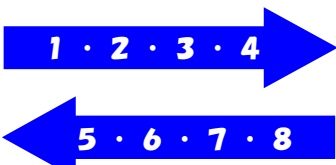


・つま先を正面に向け、踵から上げる意識

③-2 ボールつぶし⇒①でガニ股、②で膝が外側に向きやすい方



つぶす
(息をはきながら)



力を抜く
(軽く息を吸う)

