4 膝を伸ばす運動





運動の方法

・両足が地面につくように座り、8カウントで膝がまっすぐ伸びるまで上げて、足首をそらし、8カウントでもとに戻す。回数10回。

鍛えられる筋肉

- ・膝を伸ばす時に使う筋肉。
- ・足首をそらす時に使う筋肉。

注意点

- 背すじは伸ばしたまま行う
- しっかり膝をぴんと伸ばす
- ・8で足先を天井に向くように

この運動をすると、膝の痛みが予防でき、歩く時につまづきにくくなります。 膝や足首が痛い時は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行って下さい。