

## 膝痛予防・筋力アップ体操

健康運動実践指導者：西山史織

夏本番になり、少しの運動でも汗をかく季節です。冷房や扇風機を上手に使って過ごしましょう。また、こまめに水分補給をしていきましょう。

## \*準備

- ☆椅子に少し浅めに腰を掛け、両足がしっかりと地面につくようにする
- ☆背筋を伸ばして座る

## 膝痛予防体操 ①

10回1セット 1日2~3セット

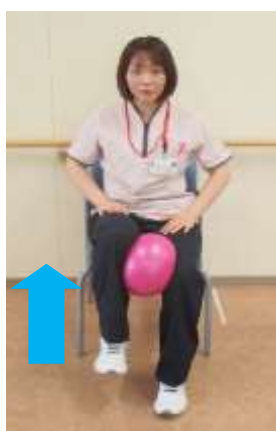


- ①膝の間にボールをはさみます。
- ②ボールをつぶしましょう

膝がぐらぐらしないようにできるだけボールの中心つぶすようにしましょう。

## 膝痛予防体操 ②

左右交互に10回1セット 1日2~3セット



ぐらつかないようにまっすぐ膝を上げましょう

準備の姿勢で膝の間にボールをはさみます。

膝の間のボールをつぶしながら左右交互にももを上げていきます。