

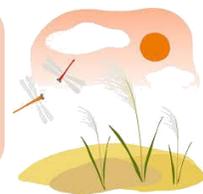
膝痛予防・筋力アップ体操

健康運動実践指導者：西山史織

秋が深まり冬に向けて寒さが増してきました。
体を動かすことが億劫になりますが、自宅でできる簡単な体操で運動不足を解消しましょう。前回に引き続き、膝痛予防の筋力アップ体操を紹介します。

*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



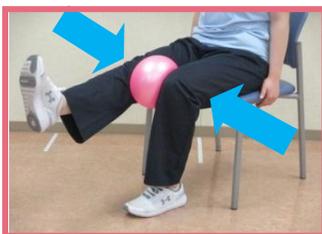
膝がぐらぐらしないように
できるだけボールの真下につぶすようにしましょう。



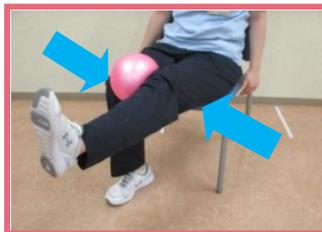
ボールがないときは…
座布団またはクッション
を使ってみましょう！！



膝痛予防体操 ② 左右10回1セット 1日2~3セット



できるだけぐらつかないように
まっすぐ膝を伸ばしましょう。
太ももの内側に力を入れるように
意識してみましょう。



ボールがないときは…
タオルを丸めて使ってみましょう！！



片足を伸ばした状態で
ボールをはさみます。

そのままボールをつぶしていきます。