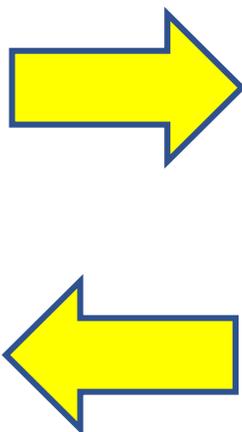


ひとりゆる元

# 「キック体操」

～膝を守るために必要な太ももの前を強くする運動～



## ◎運動方法

- ・「太ももの裏を椅子につけたまま」片足を伸ばしましょう。
- ・「足を伸ばしたまま、足首を曲げ伸ばし」しましょう。
- ・「太ももの前が固く」なっていることを確認しましょう。
- ・膝がなるべく動かないようにしましょう

## ◎ポイント

- ・膝を守るための太ももの前の筋肉「大腿四頭筋の」強化です！
- ・膝痛や予防や改善に効果があります。
- ・太ももの前が固くなっていることを確認しましょう。

～安全に行うために～

- ・痛みのない範囲でしっかりと意識して行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・椅子に深く腰掛けましょう。