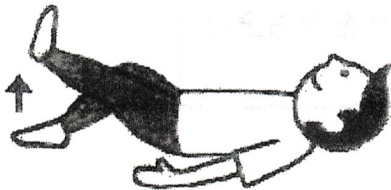


## 膝の自主トレーニング

### <運動をする際の注意点>

- それぞれの運動を 1日3回、20回ずつ行って下さい
- 運動はゆっくりと行った方が効果的です
- 呼吸を止めないように数を数えながら行って下さい
- 無理せずできる範囲で行って下さい

### 1. 太もも前面の筋力運動①



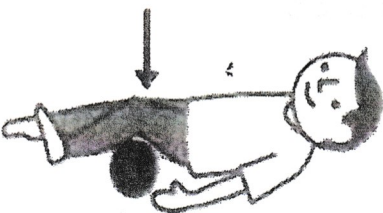
あおむけで膝を伸ばしたまま、足を持ち上げます  
そのまま5秒止めます  
つま先を天井に向けるようにすると効果的です

### 2. 太もも前面の筋力運動②



椅子に座った状態で膝を伸ばします  
伸ばしたまま5秒止めます

### 3. 太もも前面の筋力運動③



ボールやタオルを用意します  
膝の下にボールや丸めたタオルを入れ、  
押しつぶしたまま5秒止めます  
太ももを触り、力が入っているか、  
確認しながら行って下さい