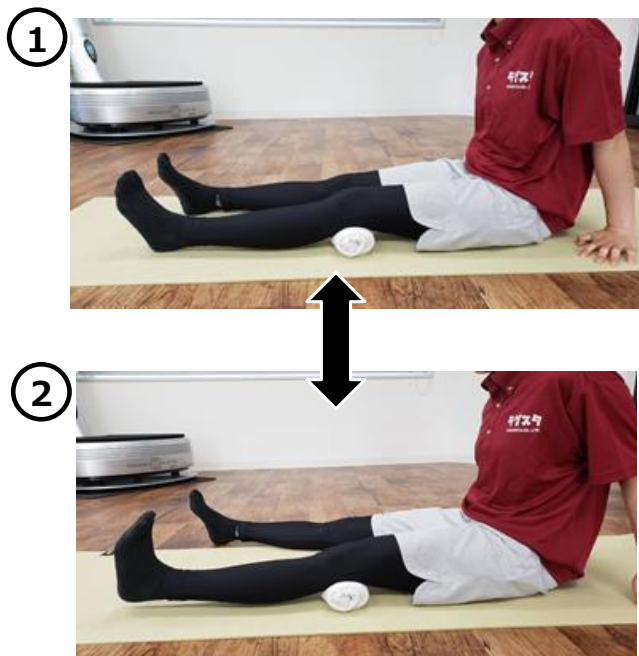


姿勢改善！！膝伸ばし運動！

背中が丸くなる姿勢は、膝が曲がりやすく、首痛や腰痛だけでなく膝痛にも繋がりがやすくなります。
しっかり膝を伸ばした状態で体重を支えられるように、ももの前の筋肉を使いながら動かせる範囲でしっかり動かしていきましょう！！

【膝を伸ばす運動】



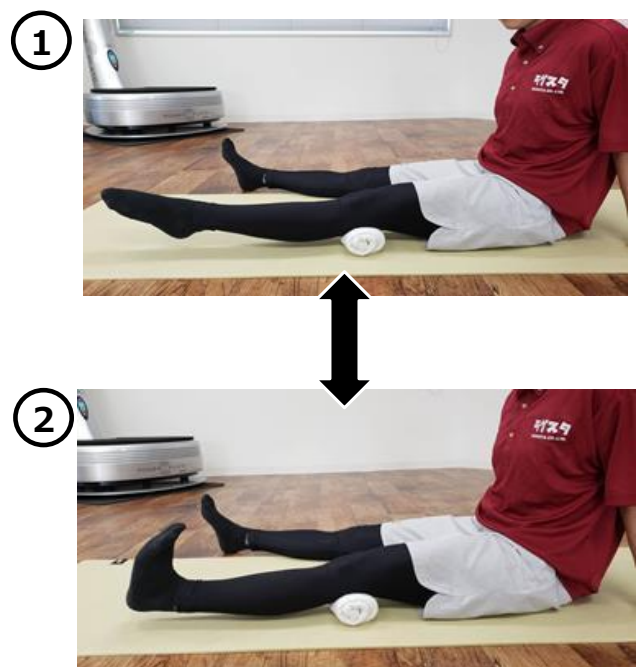
やり方

- ①床に膝を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルや柔らかいゴムボールを置きます
- ②かかとが床から浮くように、太ももの前側、特に膝のすぐ上の筋肉にぐっと力を入れて、膝を伸ばしましょう
力を入れた状態で30秒キープします
※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
上半身の力を使わないように注意！
◆休憩を挟みながら、3セット程度左右おこないます

効果

- ・姿勢維持筋力向上
- ・下半身の安定

【膝を伸ばす運動(応用編)】



やり方

- ①床に膝を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルや柔らかいゴムボールを置きます
 - ②かかとが床から浮くように、太ももの前側、特に膝のすぐ上の筋肉にぐっと力を入れて、膝を伸ばしましょう
力を入れた状態で30秒キープします
その状態で足首を前後に曲げ伸ばします
- ※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
上半身の力を使わないように注意！
◆休憩を挟みながら、3セット程度左右おこないます

効果

- ・姿勢維持筋力向上
- ・足首周りの安定に繋がる！

