



エクササイズ ひざを伸ばしてみよう

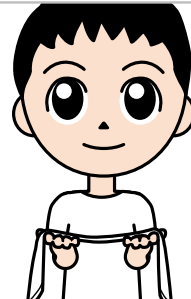
ふくらはぎの筋肉を伸ばす準備運動です。ひざと足関節の間の筋肉の準備運動なので両方によく効きます。

STEP1 タオルやベルトを用意します。



POINT

ひざを伸ばすときに使います。



STEP2 足を伸ばして座ります。



POINT

片ひざを軽く伸ばして座ります。床とひざの後ろにすき間があればタオルまたは枕を入れて安定させてみて。



STEP3 タオルやベルトをつま先にかけます。



POINT

伸ばしたひざを動かさないようにね。

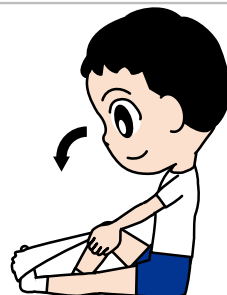


STEP4 タオルまたはベルトをつま先にかけたまま軽くおじぎをします。



POINT

引っ張りすぎないように気をつけよう。
足のかかとだけを動かさないで足首から動かしてみよう。



STEP5 タオルを軽く引っ張ります。



POINT

STEP2でひざが伸びていると、
きつい運動になるので、無理をしないよう気をつけよう。



東京大学 医科学研究所 関節外科
竹谷 英之 先生



東京大学 医科学研究所 理学療法士
後藤 美和 先生