

運動シリーズ

「大腿四頭筋の力をつける」

椅子に座って行う運動



- ①片足をゆっくり伸ばし、伸ばしたところで10秒とめて保持します
- ②ゆっくり足をおろし、反対の足も同様に行います

仰向けで行う運動



- ①膝の下に枕やクッションを置き、片方の膝を伸ばして10秒保持します
- ②ゆっくり足をおろし、反対の足も同様に行います

痛みが強い場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。
負荷が軽いと感じる人は、足首より先の方に重りをつけて下さい。
両足で毎日20分程度が目安です。