

# 膝痛予防トレーニング

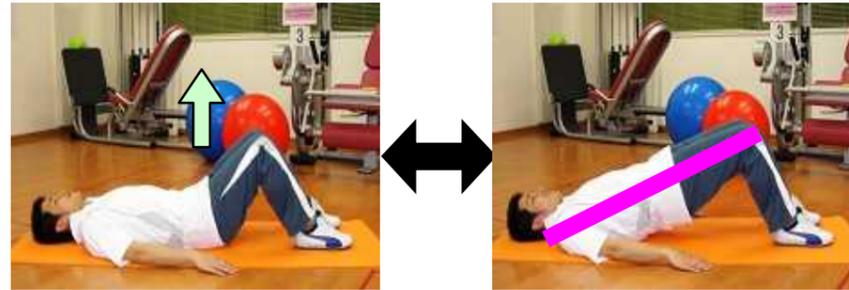
ポイント  
呼吸を止めず、正しいフォームで行いましょう。  
痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう。

## ストレートレッグレイズ



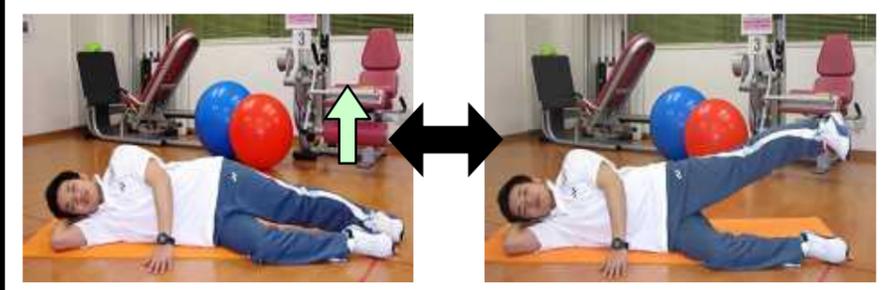
足をまっすぐ伸ばしたまま上に挙げます

## ヒップリフト



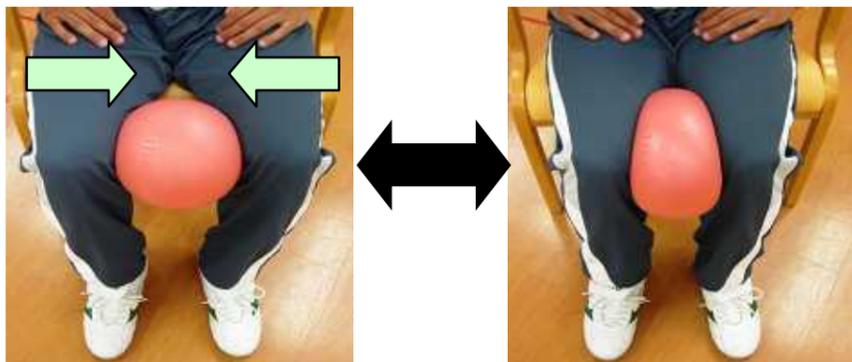
仰向けに寝ておしりを上に持ち上げます

## サイドレッグレイズ



横向きに寝て、上側の脚を上挙げます

## ボールはさみ



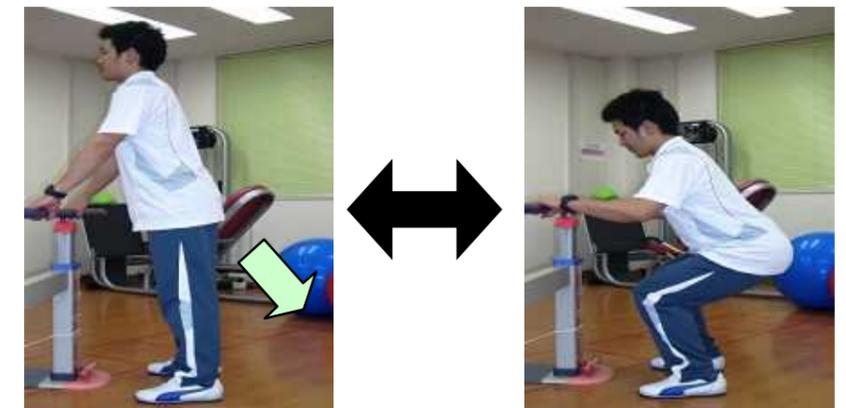
太もも内側に力を入れ、ボールをつぶします

## レッグエクステンション



イスに浅く座り、足をまっすぐ伸ばしていきます

## スクワット



おしりを後ろに突き出しながら膝を曲げます

## アキレス腱ストレッチ



体を少し前傾させ、アキレス腱を伸ばします

## 太もも後ろ側ストレッチ



片足をまっすぐ前に伸ばし、体を前傾させます

## 太もも前側ストレッチ



横向きに寝て、手で足を持ちストレッチします