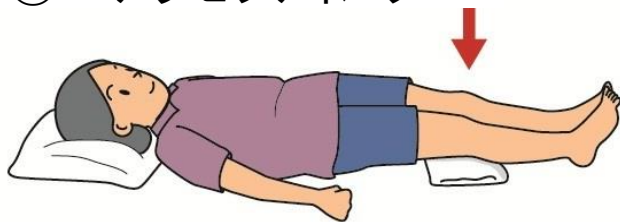


### ①パテラセッティング



- ①膝の裏に枕や丸めたタオルなどを置き、仰向けに寝ます。
- ②膝の裏で枕をつぶす様な感じで膝を伸ばします。
- ③この状態で5秒間保持します。
- ④5秒経ったら力を抜いて元の位置に戻します。
- ⑤2~4を繰り返し5回行います。

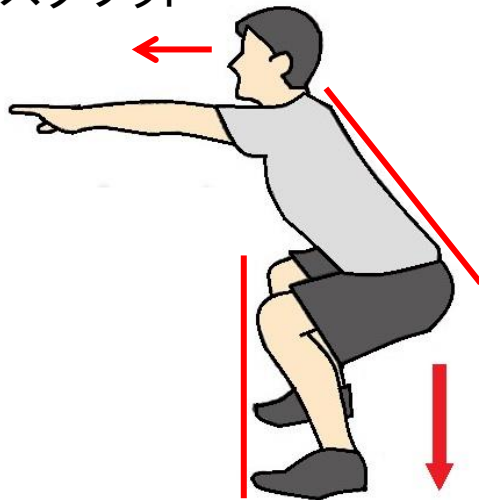
運動強度 弱

### ②下肢伸展挙



- ①仰向けに寝て、どちらか片方の足を立てます。
- ②反対側の足の膝を伸ばしたまま、45° くらいまで上げます。
- ③この状態で5秒間保持します。
- ④5秒経ったらできる限りゆっくりと足を下ろしていきます。
- ⑤足がギリギリ床に着かない所まで下げたら、もう一度足を上げます。
- ⑥2~4を繰り返し5回行います。終わったら、反対の足も同様に行います。

### ③スクワット

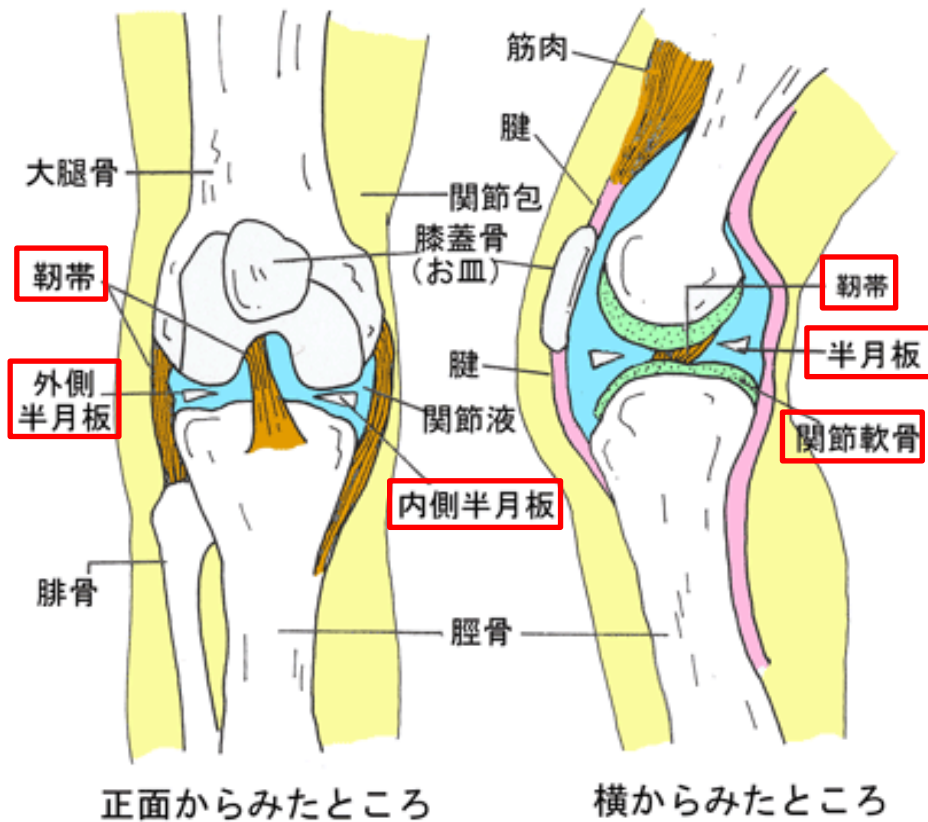


- ①両足を肩幅くらいに開いて立ちます。
- ②膝がつま先から出ないように、椅子に座る感じで腰を落としていきます。  
この時、顎を上げないようにする事と背中を真っ直ぐにすることが重要です。
- ③姿勢を崩さずにできる限り腰を降ろしたら、元の姿勢に戻します。
- ④1~3を繰り返し10回行います。

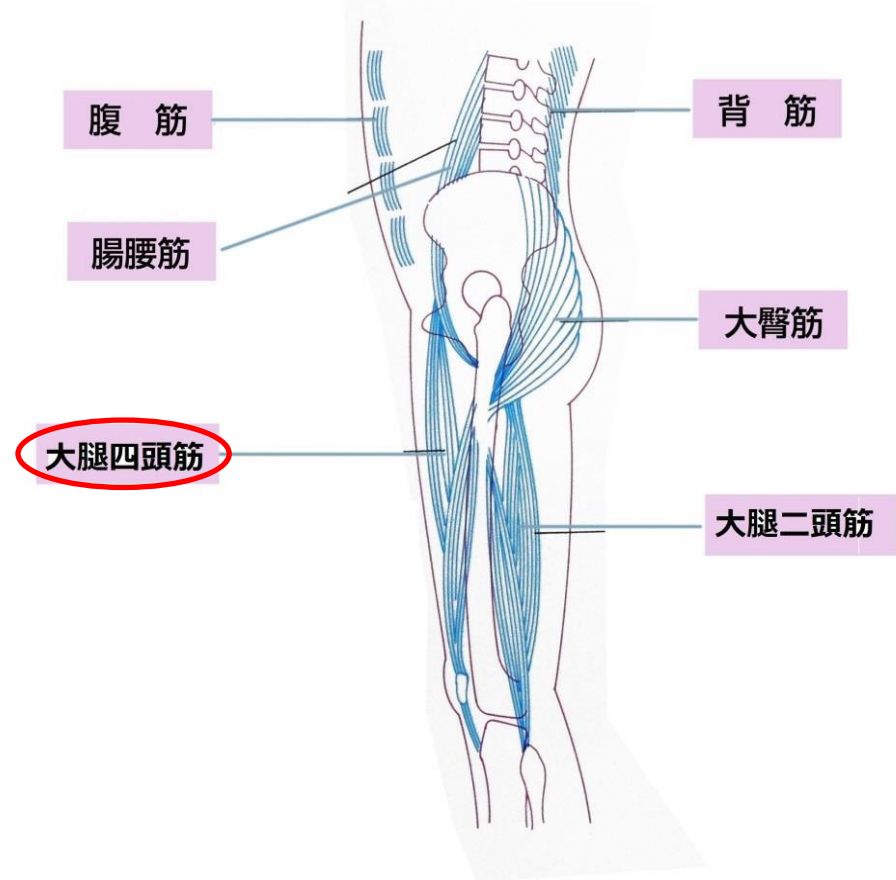
運動強度 強

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210  
東香里院 072-852-8910



... 痛めやすい所



大腿四頭筋の筋力が低下すると膝関節が不安定になります。  
 膝関節が不安定になると、膝の靭帯・関節軟骨・半月板に過度な負担が掛かり、痛みの原因になります。

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210  
 東香里院 072-852-8910