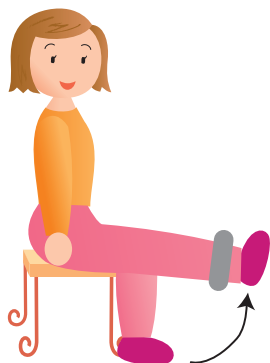


下肢筋力トレーニング

トレーニングの初期には筋肉痛が起こりますが、徐々に軽減しますので、継続して行う事が大切です。1日2回、一回に15～20回行ってください。

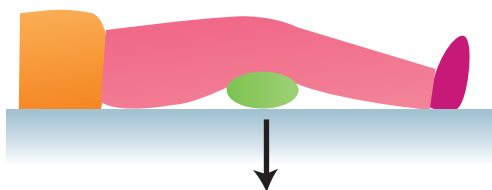
- 1** 座位で、太ももに力を入れ、膝を5秒間伸ばします。



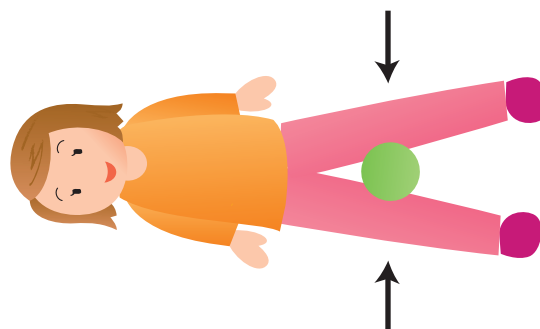
- 2** あお向けで、片方の膝を曲げ、もう一方の膝を伸ばしたまま、床から10cm上げたところで、5秒間静止します。



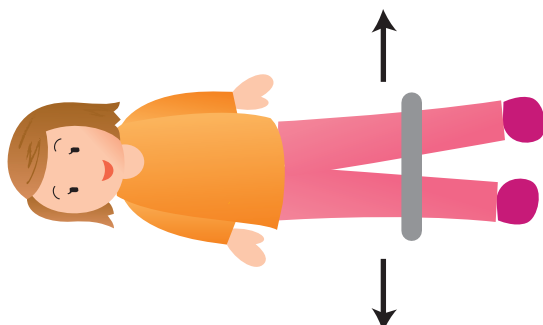
- 3** 膝の裏(下)に、タオルを丸めたもの等を入れ、床に5秒間押し付けます。



- 4** 太ももの間にボールをはさみ、5秒間内側に押し付けます。



- 5** 太ももにチューブを巻き、5秒間外側に引き伸ばします。



- 6** 足を広げ、筋肉をゆっくり伸ばしましょう。(15～20秒)

