

朝日3分体操 かわら版その1～膝痛予防～

いつもより 10 分多く体を動かしてみましょう！

1 ウォーミングアップ～足踏み～

*立ってできる人は立って行います



骨盤を起こして
よい姿勢にします



足踏みをします

2 膝裏のマッサージ

膝を曲げます
両手で膝裏を包んで
足首を曲げ伸ばし
します



次に膝を伸ばして、足首を曲げ伸ばします



3 膝裏のストレッチ



椅子に座った状態
で屈んで、膝裏で
手を組みます



この状態で立ったり
座ったりします

*上記の体勢がきつい人は・・・



膝を伸ばして膝裏
の筋を伸ばします

4 膝周りを鍛える運動



椅子から 3 秒かけてゆっ
くり立ち上がります
立ち上がった後膝を伸ば
してお尻をきゅっと締め
ます
次に3秒かけて座ります



*膝が痛い人は・・・
椅子に座って膝を伸ばし
太ももに力をいれます

