

下肢伸展挙上運動

フレッククリニック

膝（太もも前）の筋力を強化する運動です

ポイント・膝は常に伸ばしたまま
・ゆっくりと行う
・力を入れる所を意識する

運動回数：左右×10回（朝・昼・晩）



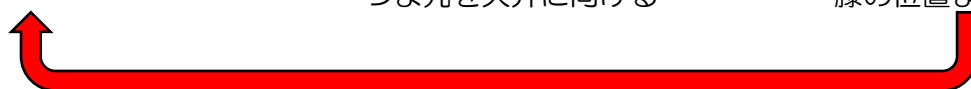
① 片膝を立てる



② 反対側の足首を反らし、
つま先を天井に向ける



③ ②の状態のまま反対の
膝の位置まで挙げる



①の状態にゆっくりと戻す

注意点



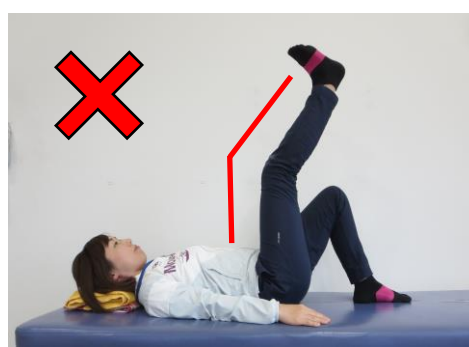
足を挙げていく時はつま先をまっすぐに！！



つま先が内側・外側に傾かないように気をつける！！



膝は伸ばしたまま！！



足を挙げすぎ！！ 膝が曲がっている！！