

# 膝痛・腰痛改善プログラム

月

## お尻ストレッチ (20秒×2セットずつ)

- ① 足を組んで手を脚の間からまわし、膝裏で手を組む。
- ② 組んだ手を引きよせる。
- ③ 伸びを感じたらそのままキープ。
- ④ 反対も同様に行う。



腰が浮かないようにしましょう!

## 膝引き寄せ運動 (5回ずつ)

- ① 片膝を胸の方へ引きよせる。
- ② 手で抱え込み、しっかり最後まで引きよせる。(膝裏から抱えてもOK)
- ③ 反対も同様に行う。



反対の脚が、床から浮かないように注意しましょう!

火

## 太もも裏側ストレッチ (20秒×2セットずつ)

- ① 片方の脚は楽に曲げて、もう片方はしっかり膝を伸ばす。
- ② 膝が曲がらないように、体を前屈する。
- ③ 伸びを感じたらそのままキープ。
- ④ 反対も同様に行う。



## 仰向けレッグレイズ (15回ずつ×2セット)

- ① 膝が曲がらないように片足を上げて、ゆっくり下ろす。
- ② 反対も同様に行う。

- ① 腰の下に敷いた手を、潰さないように(腰を丸めない)、姿勢を安定させましょう!
- ② 反対の脚が、床から離れないようにしましょう!

足首をキュッと曲げると太ももにしっかり力が入りますよ!



水

## 太もも外側ストレッチ (20秒×2セットずつ)

- ① 横向きに寝て上側の脚を前に立てる。
- ② 手で床を押すように、上体を起こす。
- ③ 骨盤横あたりに伸びを感じたら、そのままキープ。
- ④ 反対も同様に行う。



## 横向きレッグレイズ (15回ずつ×2セット)

- ① 横向きに寝て上側の脚を前に楽に出す。
- ② 下側の脚を上げる。
- ③ 一秒止めて、ゆっくり下ろす。
- ④ 反対も同様に行う。

上体が前のめいにならないように、しっかり真横を向きましょう!



膝を立てれない時は、膝の下に高さのある物を敷いて行いましょう!

木

## 太もも前側ストレッチ (20秒×2セットずつ)

- ① 下側の脚を抱えこむ。
- ② 上側の足首あたりを持って後ろ側へ引く。
- ③ 伸びを感じたらそのままキープ。
- ④ 反対も同様に行う。



足を引く時に腰を反り過ぎないようにしましょう!

## うつ伏せレッグレイズ (15回ずつ×2セット)

- ① 片方の膝を曲げる。
- ② 曲げた方の太ももを床から浮かせる。
- ③ 一秒止めて、ゆっくり下ろす。
- ④ 反対も同様に行う。

腰を反らないように、お腹も引き締めておきましょう!

顔は上げる脚の反対を向くと姿勢が崩れにくいですよ!



金

## 太もも内側ストレッチ (20秒×2セットずつ)

- ① 両膝を曲げる。
- ② 足の裏同士を合わせて、膝を外側へ開く。
- ③ 上体を倒す。
- ④ 伸びを感じたらそのままキープ。



## シェルエクササイズ (20回×2セットずつ)

- ① 両膝を揃えて、膝を曲げ前に出す。
- ② 貝殻のように膝を開く。
- ③ 一秒止めてゆっくり閉じる。
- ④ 反対も同様に行う。

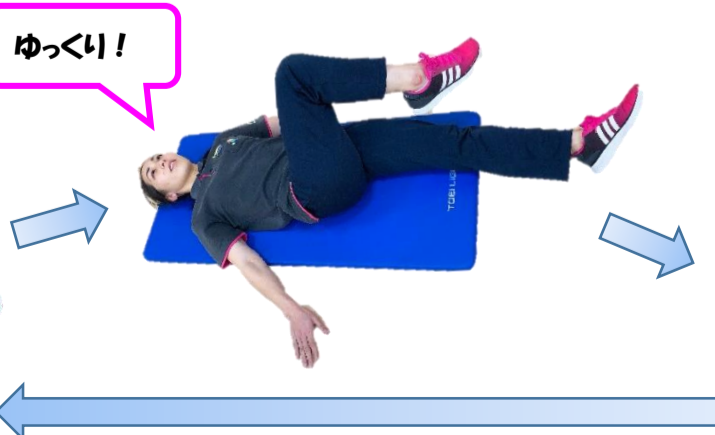
上体が開かないようにしっかり真横を向いたまま行いましょう!



土

## 仰向け脚まわし (各5回ずつ)

- ① 膝を楽に曲げながら、大きく脚を回す。
- ② 最初は内まわし。
- ③ 次は外まわし。
- ④ 左右5回ずつ行う。



腰が浮いて体幹がぶれないように注意しましょう!