

膝関節に痛み・不安がある方に！  
膝関節の筋力トレーニングを紹介させていただきます。

## ①膝上の筋力トレーニング

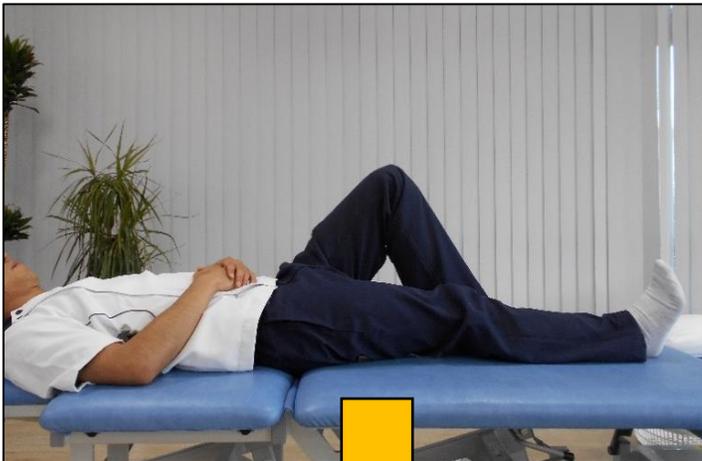


- ・膝の下にタオルを丸めて置く
- ・体は起こして行う
- ・膝の力だけでタオルを押す

**5秒キープを10回**

**1日2～3回**

## ②太ももの前の筋力トレーニング



- ・反対の膝は立てて行う
- ・鍛える側の膝はしっかりと伸ばす
- ・膝の高さまでゆっくり足を上げる。

**10回3セット**

**1日2～3回**

### 注意点

- ・痛みが増えてきた場合は控えましょう！
- ・ゆっくり行いましょう！