



ひざの痛みに悩まれる方々のための情報WEBサイトです

あなたの「歩く」喜びを応援します。

おうちでできる簡単エクササイズ

脚の筋肉を鍛えるトレーニング方法

● 脚を床に押しつけるトレーニング

- ① いすに腰かけ、脚のひざは曲げて、足の底を床に垂直につけます。
- ② 床を踏み込むように力を入れて脚全体で床を押し、10秒間止めます。
- ③ ②の動作を10～20回繰り返します。

