



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

#### ● 脚を上げるトレーニング

※「脚を上げるトレーニング」に慣れてきたら、  
「脚を上げるトレーニング（応用編）」に挑戦してみましょう。

- ① いすに腰かけ、脚のひざは曲げておきます。
- ② 片方の脚だけ足首を直角に曲げたまま、ひざを無理のないように伸ばします。
- ③ ひざを伸ばした方の脚をゆっくりと上げて床から10cmのところまで5～10秒間止めます。その後、ゆっくり下ろします。
- ④ ③の動作を20回繰り返し、反対側も同様に行います。

