



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

#### ● かかとを上げるトレーニング

- ① テーブルや椅子の背に両手をつけて立ちます。
- ② ゆっくりとつま先で立ちます。
- ③ つま先立ちのまま、10秒間保ちます。
- ④ ゆっくりとかかとをおろします。
- ⑤ ②～④の動作を20回繰り返します。

