



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（応用編）

- ① 仰向けに寝ます。
- ② 片方の脚を45度まで持ち上げて10秒間保ちます。
- ③ 上げた脚のひざをできるだけ曲げて10秒間保ちます。
- ④ 再びひざを伸ばして、10秒間保ちます。
- ⑤ 脚を下ろします。
- ⑥ ②～⑤の動作を20回繰り返し、反対側も同様に行います。

