

大腿四頭筋の体操 (目安：左右各5回)

〈初級編〉タオル押さえ体操

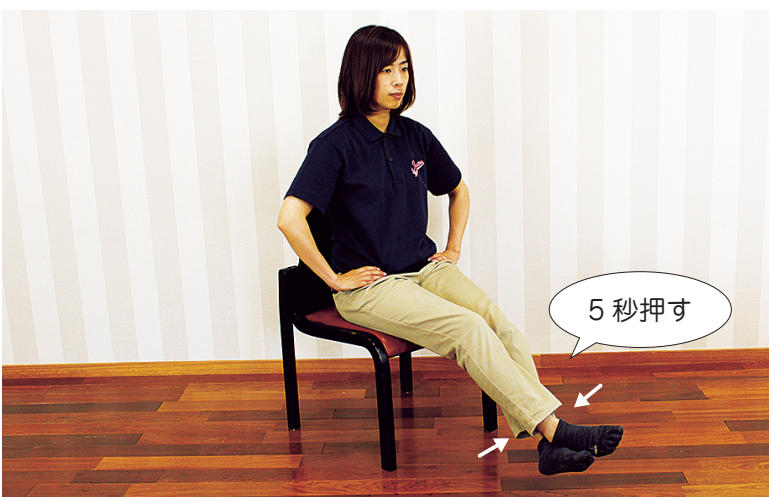


膝の下にロール状にしたタオルを置き、押さえるように膝を伸ばします。
大腿四頭筋に触れて、その収縮を確認しながら行いましょう。
5秒間押して休みます。

ポイント

膝を守る上で、大腿四頭筋を強めることが大切です。
負荷は軽度で動きの単純なものから始め、少しずつ強度・難易度を上げていきましょう。

〈中級〉一発体操



イスに座って足首を組み、お互いの足で5秒間押し合って休みます。
押し合うことで膝周囲の筋肉を活性化します。

ポイント

- ・関節の動きを止めたまま行えるため、関節の痛みが生じにくい利点があります。
- ・左右お互いの足で押し合うことで力が発揮されます。

大腿四頭筋の体操 (目安：各5回)

〈上級〉スクワット体操



平行棒やイスなどにつかまって3秒間ほどかけてゆっくりしゃがみ、3秒間かけて膝を伸ばします。まず、負担が軽いものから始めましょう。深く曲げず、膝を1/4程度曲げる「クォータースクワット」がおすすめ。



より負荷を軽くするには、曲げる角度をさらに浅くした軽負荷の「マイルドスクワット」でもよいでしょう。