

太ももの内側の筋肉

膝を閉じるときに使う筋肉

変形性膝関節症の予防につながる

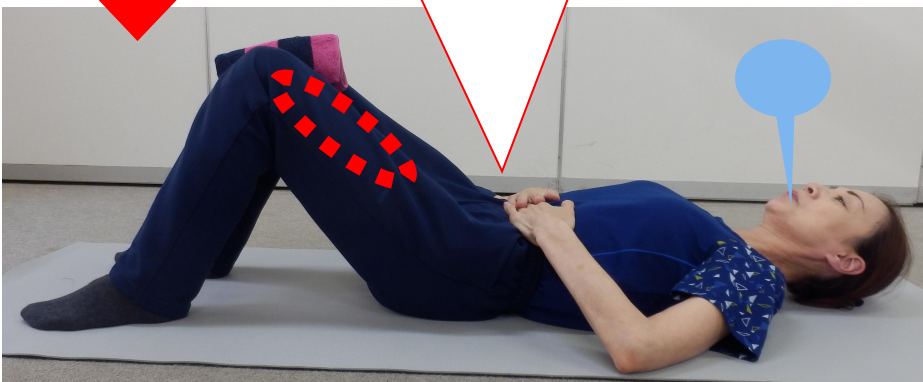
- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

力を抜き、タオルが落ちないように



繰り返す

息を吐きながらお腹に力を入れると、失禁予防のための骨盤底筋も鍛えられる



仰向けになり両膝を立てる。膝の間にタオルやクッションなど柔らかいものを挟む。

タオルを膝で押し潰すように内ももに力を入れて5秒キープする。タオルが落ちない程度に力を抜く。