

太ももの後ろの筋肉(ハムストリングス)

膝を曲げるときに使う筋肉
歩くとき振り出す脚を安定させる

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して5秒キープして10回行う



腰を反らないように

姿勢はまっすぐ
腰を曲げない

繰り返す

足首は
伸ばさない

膝の痛みがない程度
に曲げる

支えを持ち、両足を腰幅に開く。

右かかとをお尻に近づけるように右膝を曲げる。片脚ずつ行う。