

だれでもできる パンジー体操 膝痛予防編

「季節がよくなってきたし、ウォーキングでも始めるか！」と一念発起しても、膝が痛いと身体を動かす時にどうしても消極的になってしまいます。今回は膝まわりの筋肉を整える体操の一部をご紹介します。膝まわりがスッキリした状態で“ウォーキング”に挑戦してみませんか？

期待される効果



- 膝まわりが軽くなる！
- 立ち座りが楽になる！



- 小さい部分から動かしましょう
- 息を止めない
- ゆっくり行いましょう

1 脚の“クルクル”と“トントン”

“クルクル”



- ① 左膝を伸ばして座る
- ② 左膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③ ②の状態を保持したまま踵を中心に足を左右に揺らす
(足は脱力し、手で動かします)

“トントン”



- ① 左膝を伸ばして座る
- ② 左膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③ ②の状態を保持したまま膝を上下にトントンと揺らす
(足は脱力し、手で動かします)

※まずは片側の脚だけ“クルクル”“トントン”を3回ずつ行ってみましょう！
うまくいけば、その足だけ長くなる人が出てくるかも！？しれません ※反対も行う

2 太ももの筋力アップ

正しく座る



背筋を伸ばして
浅めに座る

太もも前側の筋力アップ



※脚を高く上げる
必要はありません

正しく座り
膝から下をまっすぐ伸ばし
足を小刻みに上下させる

太もも内側の筋力アップ



※足の位置は
少し狭めます

正しく座り、太ももの内側に挟んだ
ボール(タオルでも可)を閉じるよう
に膝を小刻みに動かす

その他の運動や体操はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

