

ひざ 膝

を曲げない筋力運動で膝痛緩和！

- ・ 膝関節の動きは、膝のお皿の動きが大事！
- ・ 膝関節を伸ばして筋力アップ！
- ・ 太ももの内側を刺激してシェイプアップ！

1

お皿の運動

足をリラックスさせ、膝のお皿を上下、左右、斜め方向にゆっくり動かします。

膝のお皿がよく動く=良好な膝の動き

回数ではなく、2～3分ゆっくり動かしてください。



2

膝の筋力運動 ※1セット10回 朝・昼・夜

①足を45度広げます（ふとももの内側を伸ばして行います）。筋力（内側広筋=膝を伸ばす大きな筋力）アップしたい膝下にクッション等を当てます。

②膝を伸ばし、クッションを押しつぶします。ゆっくり5秒間押しつぶし、ゆっくり戻します。



3

膝周囲・太腿内側の筋力運動・美脚効果

※1セット10回 朝・昼・夜

背筋を伸ばし、腰掛けます。膝の間にボール、クッション等を挟みます。太腿の内側の筋肉を意識しながらゆっくり5秒間押しつぶし、ゆっくり戻します。

