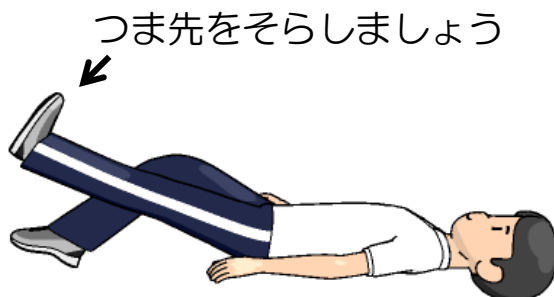


# ひざ痛 筋力アップを目的とした運動 基礎編

- 基礎編の柔軟性が慣れてきたら、筋力アップへ進んでください。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

## 1 上向き足あげ

- ✓ 足を上げた状態で5秒保持します。
- ✓ 5回 3セットを目安に実施しましょう。



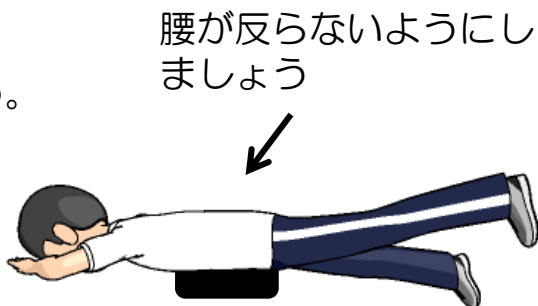
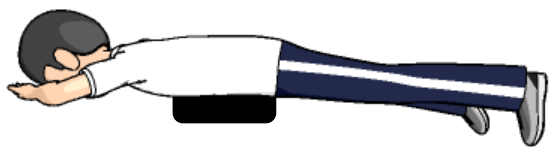
## 2 股関節をひらく

- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



## 3 下向き足あげ

- ✓ 足を上げた状態で3秒保持します。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



QRコード

YouTube

体操の動画配信中