

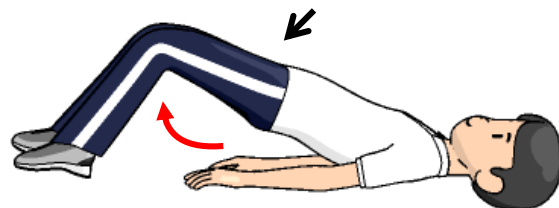
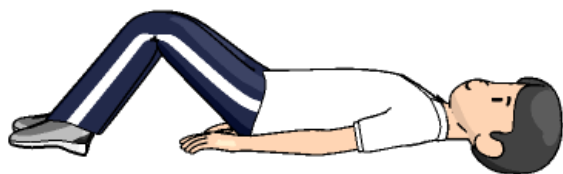
ひざ痛 筋力アップを目的とした運動 応用編

- 基礎編が楽に感じたら、応用編へ進んでください。
- 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

おしりあげ

- ✓ お尻を上げた状態で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

横向きあしあげ

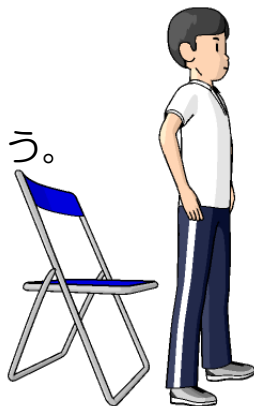
- ✓ ゆっくりと動かしましょう。
- ✓ 5回 3セットを目安に実施しましょう。



3

スクワット

- ✓ ゆっくりと立ち座りをしましょう。
- ✓ 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



運動器ケア

しまだ病院

SHIMADA HOSPITAL