

# ★太腿前★



下の膝を曲げバランスを保つ



## やり方

- ①横向きに寝て、下の手で枕を作ります。
- ②上の足を持ち、お尻に近づけていきます。
- ③上と下の足の間に、拳1個分くらいの間隔を空けます。
- ④呼吸を行いながら、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

## ポイント

- ★下になっている足は、膝を軽く曲げ身体のバランスを取ります。
- ★伸びが足りない方は、上になっている膝を後ろに引きます。

## 効果

# 膝痛予防