

膝痛改善プログラム

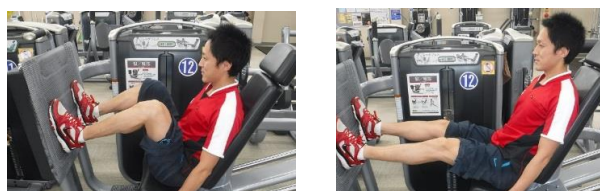
※病院での受診をされている方は医師の指示に従って運動しましょう

軽めの負荷でゆっくり15回～20回を目安に

マシンとマシンの間はなるべくあけずに素早く移動し、2～3周繰り返します。

レッグプレス ⑫

(大腿四頭筋)



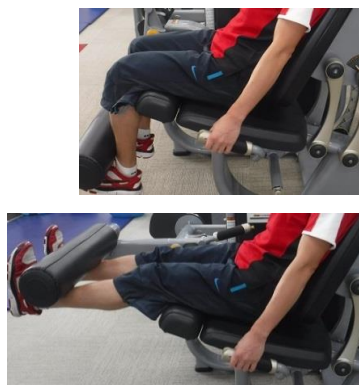
レッグカール ⑧

(大腿二頭筋)
(ハムストリング)



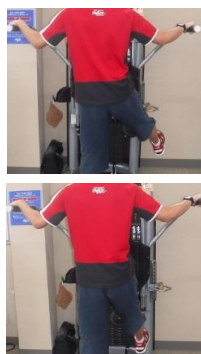
レッグエクステンション ⑩

(大腿四頭筋)



ロータリーヒップ ①

(内転筋)



(外転筋)



バイク

(持久力運動)

20分



心拍数目安: 60%

自覚的運動強度: 12～13

スタジオエクササイズ

ピラティス



体幹部の安定性向上により、余分な身体的ストレスをかける事なく、スムーズな関節運動により四肢を効率的に動かせるように改善していく

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！

使用後は元に戻しましょう

