

ヒザの段階的屈伸の勧め

ポイント!!

- ☆ヒザのストレッチは必ず『伸ばす→曲げる→伸ばす』の順に行う
- ☆強すぎる負荷は筋肉や筋を痛めるため、無理に上の段階のストレッチを行う必要はない
- ☆初級編はどの段階の方でも日常的に行ってください。散歩の途中や信号待ちのときなどに頻繁に行うほど効果的

ヒザの屈伸 初級編

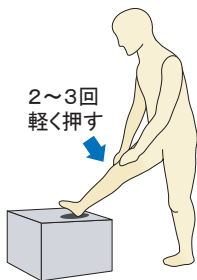
1. ヒザ痛の予防と初期のリハビリ (負荷をかけないヒザの屈伸)

負荷が強すぎないように軽く行う

① 伸ばす

40~60cm程度の台(イスの座面など)に片足を載せて足を真っ直ぐ伸ばす。両手で軽くヒザを押し2~3回伸ばす。

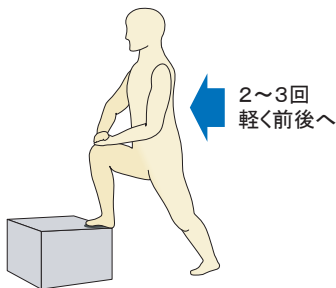
(台の上にかかとを載せて行う)



② 曲げる

①に続いて、乗せた足のヒザを曲げる。ゆっくりと上半身を前に押し出して、ヒザのまわりを伸ばすように2~3回行う。

(台の角に足の裏を置いてふくらはぎが伸びるように行う)



立ち仕事の方は30分毎に行うことでヒザ痛・腰痛の予防として効果的です!

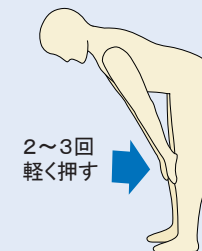
2. ヒザのトレーニング (負荷をかけたヒザの屈伸)

① 伸ばす (中級上級共通)

軽くヒザを伸ばす程度で行う

直立した状態から軽く前にかがみ、両ヒザに手を置き2~3回軽く押す。

(ヒザから腰にかけてを伸ばす)

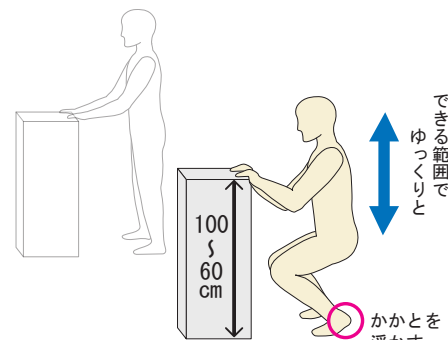


無理なくできる方を選択してください

②曲げる (負荷 小)

無理に下まで腰を降ろさずできる範囲で

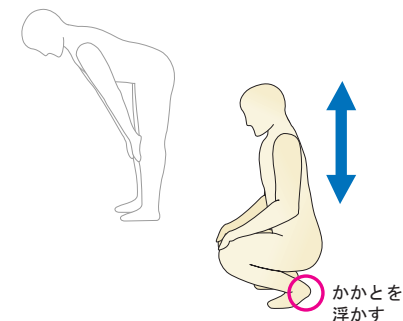
①に続いて、60~100cm程度の台に手を置いて支え、ヒザが前へ出るように腰を落とす。



②曲げる (負荷 大)

曲げるときに必ずかかとを浮かせる

①に続いて、そのまま屈伸運動する。勢いをつけずにゆっくりと行う。



「かかとを浮かす」「ヒザが前へ出る」「腰を真直ぐ下へ降ろす」

「伸ばすこと」も筋肉トレーニング

筋肉は伸ばされると縮もうとして抵抗します。このとき発揮される筋力は筋力増加・筋力維持の効果がともに通常より非常に高く、効果的な筋肉トレーニングとなっています。