

# た ま い 膝体操 (たま膝体操)

た

たった5分で

ま

まいにち

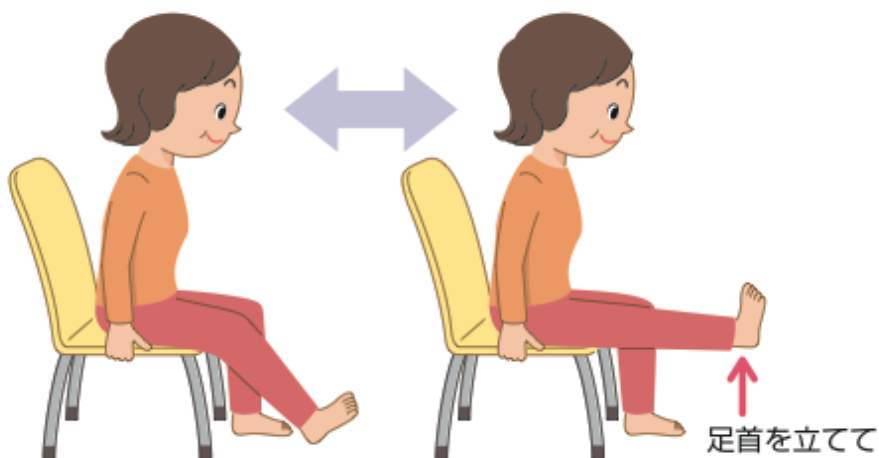
い

いきいき

監修: 玉井 宣行

## 太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5~10秒そのままのままだいる  
(息は止めない)
- ④元に戻す



## 太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5~10秒そのままのままだいる  
(息は止めない)
- ④力を抜く



## 太ももの外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままのままだいる  
(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす

