

オスグッドに対するセルフエクササイズ

運動のポイント

大腿四頭筋をはじめ下半身の柔軟性を高める。
下肢後面(ももうら)の筋肉を使う動きを覚える。

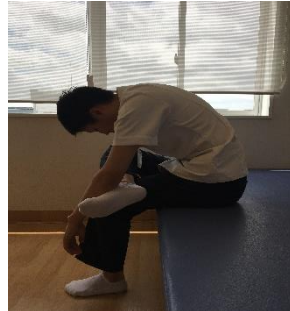
大腿四頭筋(もも前)のストレッチング



- ①伸ばしたい側の膝を曲げて体を後ろに倒す。
背中が床につけると良く伸びます。

運動の目安：30秒×3セット

殿筋群(お尻)のストレッチング



- ①伸ばす側の足を上に組む。
②体を前に倒す。

運動の目安：30秒×3セット

下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチング その①



- ①伸ばす側の足を後ろにする。
②前足に体重をかけます。

※右図のように後ろ足を曲げる方法もあります。

運動の目安：30秒×3セット

正しいスクワット姿勢



- ①膝がつま先よりも前に出ない。
②背中を丸めない。
③ももの後ろの筋肉を使うイメージを持つ。