

# 太ももの前

膝を伸ばす、立つ、歩く、階段を降りる筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす

膝の痛みがある場合は無理をしない

膝を後ろにひくとよく伸びる

支えを持って立ち、右膝を曲げて右手で持つ。太ももの前側の筋肉を伸ばす。左足も同様に行う。

