

## 大腿四頭筋

太ももの筋力を向上させます。膝関節の痛い方にはお勧めです。ただし「変形の強い方」は専門家のアドバイスを受けましょう。



1.ゴムチューブを両足首に巻きます



2.片脚をゆっくり遠くへ伸ばします。

これを交互に行います。

片脚を挙げています（遠くへ伸ばす）

ゆっくり呼吸をしながら約5秒が目安

です。