



# 大腿四頭筋セッティング

★★★★★★★★☆☆

大腿四頭筋セッティングとは、膝関節の表の膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)の筋力強化を行うことを目的としたトレーニングです。筋力強化を行うことで関節への負担を減らす事ができます。

## ① 開始姿勢

- 両膝の下にタオルを丸めて置きます。
- 体を60°程度起こし座ります。
- 両手でしっかり支えます。

※この姿勢がきつい方は、仰向けで行っても良いです。



## ② 運動開始



- つま先をしっかりと上に向けて下さい。
- タオルに膝の裏を押し付けます。
- スネを持ち上げ、しっかりと膝を伸ばします。
- この状態で5秒保持します。
- 朝・昼・晩、20回ずつを目標に行ってください。

大腿四頭筋セッティング動画に飛びます↓↓↓



## 注意点



膝関節を完全に伸ばしきると、膝関節の表の内側が筋肉で膨らみます。この膨らみが確認出来るところまでしっかりと伸ばしきることが、運動を正しく行うためのポイントとなっています。