

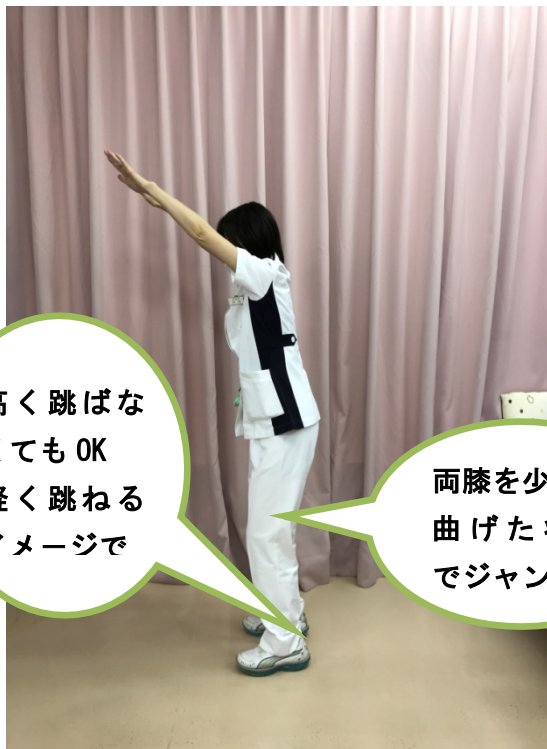
脚の付け根の骨量を増やす

中 股関節への刺激をアップさせるなら

両脚ジャンプかかと落とし

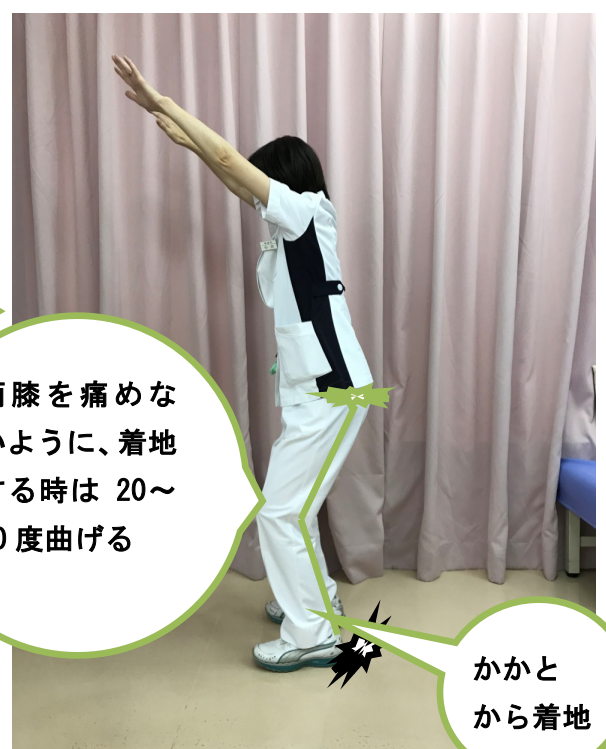
☆ 両股関節の動きを良くして、痛みを緩和しよう

- 1 両腕を上げる（両肘は意識せず、自然でOK）
- 2 両脚を肩幅よりやや広めに開いてください
- 3 両膝を少し曲げた状態でジャンプし、かかとから着地しましょう
- 4 1日20~30回しましょう（無理せず、出来る回数から始め、徐々に増やして下さいね）



高く跳ばなくてもOK
軽く跳ねるイメージで

両膝を少し曲げた状態でジャンプ



両膝を痛めないように、着地する時は20~30度曲げる

かかとから着地

ここがポイント

- ※ 両膝は少し曲げた状態でジャンプし、着地時も少し曲げた状態でかかとから着地しましょう
- ※ 高くジャンプしなくても両股関節への刺激はアップします
- ※ 無理は禁物

【注意】

- * 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- * 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- * 痛みが翌日まで続く場合は、3~7日間休み、回数を減らし再開しましょう
- * 運動時は、息を止めないでください
- * 体調が悪い日は、無理をしないでください

骨は負担をかけると強くなります