

# 膝痛改善・大腿四頭筋トレーニングメニュー（チョコザップ用）

【トレーニング前の基本ルール】 \* すべての運動は「痛みのない範囲」で行います。ズキッと痛んだらすぐに中止してください。 \* 移動中を含め、「下り（階段を降りる、下り坂を歩く）」は一番膝を痛めるため、絶対に避けてください。

---

## ■ 【ステップ1：温める】有酸素運動

### ■ デスクバイク（またはクロスバイク）

膝の「潤滑油」を出し、動きをスムーズにするための最優先の運動です。

- **マシンの設定：**
    - **サドルの高さ：高めに設定**（ペダルを一番下に押し込んだとき、膝が軽く伸びる高さ）。  
※低すぎると膝を痛めます。
    - **負荷：「1」または「2」（一番軽い設定）**
  - **行う目安：5分～10分**
  - **注意点：**力任せに漕がず、軽い力でクルクルとスムーズに回すことを意識します。
- 

## ■ 【ステップ2：個別に鍛える】リハビリ筋トレ

膝に体重をかけず、太ももの前（大腿四頭筋）だけを安全に狙い撃ちします。  
ストレッチスペースのマットや椅子で行います。

### ■ ① アンクルウェイト（1kg）での足上げ

- **やり方：**椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
  1. 3秒かけてゆっくり膝を真っ直ぐ伸ばす。
  2. **伸ばしきった位置で1秒間ピタッと止める**（ここが一番重要です）。
  3. 3秒かけてゆっくり元の位置（膝が90度曲がった状態）まで戻す。
- **回数・セット数：左右各12回～15回 × 3セット**  
右足を10回ゆっくりやる → 30秒休む → 左足を10回ゆっくりやる（これで1セット完了、を2～3回繰り返す）床にしている側の足でしっかりシートと体を支える。
- **注意点：**反動をつけて足をブンブン振らないこと。1.5kgが重く感じて膝に響く場合は、重りを足首ではなく「ふくらはぎ（膝に近い方）」に上げて巻くと、膝への負担が軽くなります。

## ■ ② タオル（マット）潰し運動

- **やり方：** マットのの上に足を伸ばして座る。膝の下に丸めたヨガマット（または私物のバスタオル）を敷く。
  1. **膝の裏で、下にあるマットをギュッと真下に押し潰す。**
  2. 太ももの前に力が入った状態で **5 秒間キープ**する。
  3. ゆっくり力を緩める。
- **回数・セット数：** 左右 各 10 回 ~ 15 回 × 2 ~ 3 セット
- **注意点：** つま先は常に天井（上）を向けます。かかとが床から少し浮くくらい、しっかり膝を伸ばして押し潰すのがコツです。

---

## ■ 【ステップ3：全体を鍛える】 パワー筋トレ

目覚めた筋肉にしっかり負荷をかけ、膝を支える「筋肉のコルセット」を作ります。

### ■ ① レッグプレス（下半身マシン）

- **マシンの設定：**
  - **足の位置：** プレートの中央よりも「やや高め（上寄り）」に足を置く。
  - **重量：** 15 回が「楽にできる」軽い重量からスタート。
- **回数・セット数：** 10 回 ~ 15 回 × 2 ~ 3 セット
- **注意点：**
  1. 戻すときは**膝の角度が 90 度（直角）**になるところまで。それ以上深く曲げない。
  2. 押し切ったときに**膝をピンと伸ばしきらない（ロックしない）**。伸びきる直前で止める。
  3. 押すときも戻すときも、**膝が内側に入らないよう、常につま先と同じ方向**に向けます。

### ■ ② トレッドミル（傾斜ウォーキング）

医師の勧める「坂道登り」の効果 safely を取り入れる、本日の仕上げです。

- **マシンの設定：**
  - **速度：** 時速 **3.0km ~ 3.5km**（かなりゆっくり歩くペース）
  - **傾斜：** **5% ~ 7%**（ゆるやかな坂道）
- **行う目安：** 10~15 分間（膝の調子が良ければ最大 15 分まで）
- **注意点：**
  1. 開始から終了まで、**手すりを必ず両手で軽く握って歩く**（膝への衝撃を減らすため）。
  2. 下を向いてスマホを凝視せず、**視線はまっすぐ前**を向く。

3. **【最も重要】** 10分終わったら、いきなりマシンを止めない。**ボタンで傾斜を「0%（平ら）」に戻し、速度を一番遅くして、1分ほど平地をゆっくり歩いてからストップする。**（下りを歩かないためのルールです）。

---

💡 **その日の膝の調子に合わせた選び方** \* **膝の調子が良い日**：上記のメニューをすべて（ステップ1~3まで）丁寧に行う。 \* **膝が重い・少し痛む日**：無理をせず「トレッドミル」と「レッグプレス」はお休みし、最初の「**デスクバイクを15分~20分**」+「**マット運動（ステップ2）**」のみにして終了する。

---

**トレーニングは、毎日行う必要はありません。**

「週に2~3回（1日おき、または2日おき）」のペースが最も効果的で安全です。

**例外的に「毎日家でやって良いこと」**

- ① 自宅での「タオル潰し運動」 ② 脚上げ運動（前面） ③ 脚上げ運動（横方向）

💡 **全体のメニューのバランス（まとめ）**

これまでの内容を合わせると、あなたにとって最高のバランスは以下ようになります。

- **毎日**：朝の布団モゾモゾ運動 + 自宅でYouTubeのリハビリ運動 + **平地のお散歩（20~30分）**
- **週2~3回**：チョコザップに行って、バイク・レッグプレス・傾斜トレッドミルで「強い筋肉の貯金」をする

お散歩は心もリフレッシュされて、痛みの物質を減らす効果もあります。平地を歩くことは決して無駄ではありませんので、お天気の良い日にはぜひ、お気に入りの靴を履いて心地よく歩いてみてくださいね！

沢登り復帰という観点では、大腿四頭筋だけでなく「お尻（中臀筋・大臀筋）」の強化が非常に重要。  
アダクション（月ヶ丘店）で15回×3セット（レッグプレスの前後に実施）

アブベンチ（15回×3セット）：追加種目。不整地でのバランスには体幹が不可欠。