

ひざ伸ばし

太ももの前の筋肉を鍛えます！

イスに座り、左脚をあげながら、ゆっくりと左ひざを伸ばします。そのまま 5 秒止めてゆっくりと元に戻します。

同様に右脚をあげながら、ゆっくりと右ひざを伸ばします。そのまま 5 秒止めてゆっくりと元に戻します。

※脚をあげる高さは、あげられる範囲内で運動を行なって下さい！
※自分のペースで運動を行なって下さい！
※イスからの転落に注意して下さい！

運動の目安

・左右共 10 回×2~3 セット/日

新里クリニック浦上
リハビリテーション室

