

太ももあげ 太ももの付け根の筋肉を鍛えます！

イスに座り、左ひざを曲げたままゆっくりと左脚をあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

同様に、右ひざを曲げたままゆっくりと右脚をあげます。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

