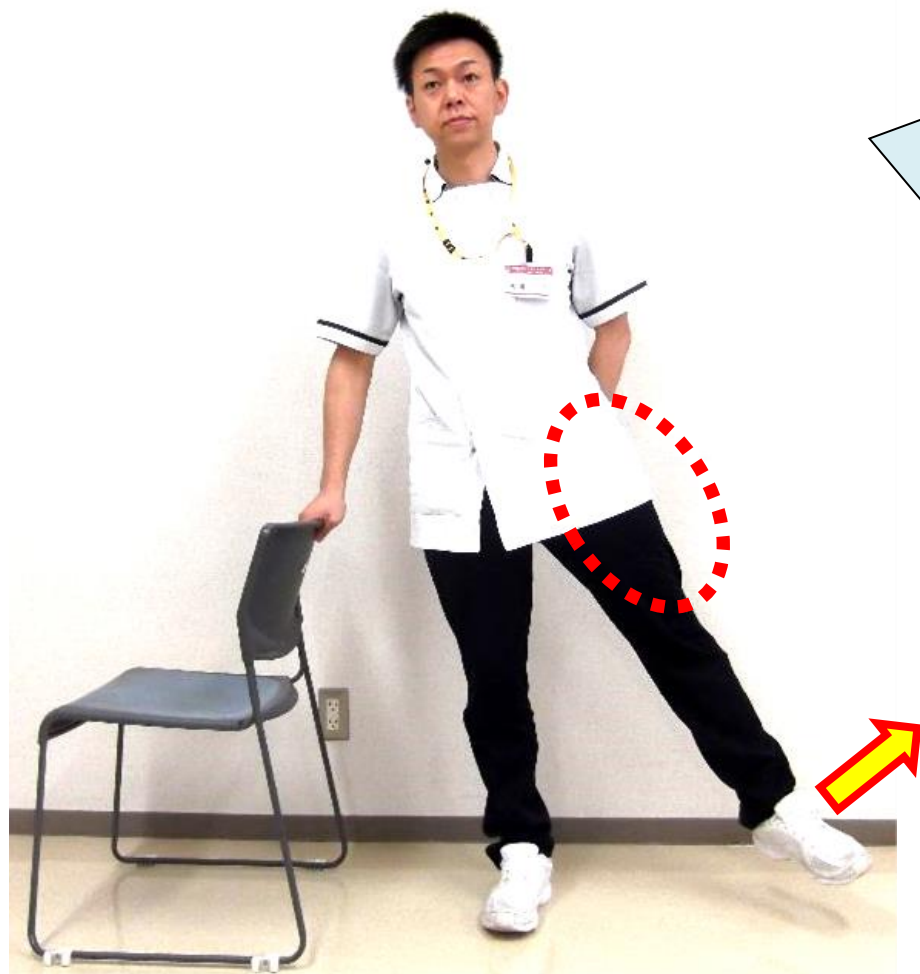


# 脚の外開き

太ももの外側の筋肉を鍛えます！



1・2・3・4・5

イスの背もたれにつかまり、左ひざ伸ばして、ゆっくりと左脚を横にあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

同様に、右ひざ伸ばして、ゆっくりと右脚を横にあげます。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！
- ※転倒に注意して下さい！

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課