

太ももあげ

太ももの付け根の筋肉を鍛えます！



1・2・3・4・5



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。

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！
※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室