

お尻の横の筋肉(中殿筋)

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して行う。10回行う

バランスをとるための筋肉。転倒予防につながる



①横になり、左肘を曲げて頭を支える。左膝を曲げて身体を支える。右膝は伸ばす。

②右膝を伸ばしたまま、踵からゆっくり持ち上げて、5秒キープして下ろす。反対側も行う。