

太ももの筋肉(大腿四頭筋)

- ・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。

立つ・座るときに使う筋肉。
寝たきり予防につながる



仰向けになり左膝を立て、右脚を伸ばす。腕を軽く開き、手のひらは下を向ける。

左足を踏ん張り、右脚をゆっくり左膝の高さ位まで持ち上げ、5秒キープし下ろす。反対側も行う。