

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5秒キープして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



いわゆる「スクワット」



上半身は起こしたまま

膝はつま先より前に出ないように

膝の痛みが出ない程度に

後ろにこけそうになるのを踏ん張るとふくらはぎもお尻の筋肉も鍛えられる

支えを持ち、両足を腰幅より広めに開く。

椅子に腰掛けるような動作でゆっくり両膝を曲げる。