

# 太ももの筋肉(大腿四頭筋)

歩くときに使う筋肉。寝たきり予防につながる



膝を高く上げると負荷が強くなる

なるべく姿勢を正す



地面を踏みしめるようにするとふくらはぎの筋肉も使う



支えを持ち、足踏みをする。  
5分以上続けると有酸素運動になる。