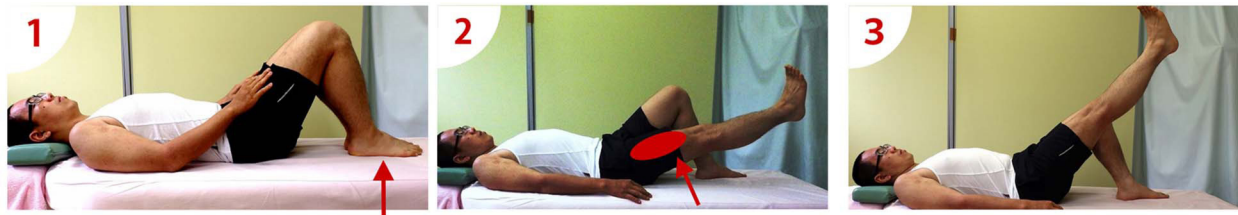


### ⑬ 仰臥位・下肢伸展挙上



足を伸ばしたままで30度程度、上に持ち上げます。  
大腿部前面の筋力強化を目的

図のように上を向き片足をまっすぐに上に持ちあげ、20度～30度程度で保持します。  
もう片方の膝は、かるく曲げておきます。  
大腿四頭筋と腹筋を強化します。  
腹筋は上半身の姿勢保持に重要です。  
数秒間、持ち上げた状態で保持し、元の姿勢に戻ります。