

## ⑥(座位)下肢伸展挙上



足首は反らせましょう

ヒザ裏がイスにあたらないようにして足を伸ばします。

写真のように両手でイスの坐面の後ろを持って膝から下をまっすぐに伸ばします。

この時、足首は手前に反らせます。

何も持たずに坐り膝を上げると背中が後ろに曲がりやすくなります。

動作は、反動をつけずにゆっくりと、行うことで負荷がかかります。

慣れてくれば、足を伸ばしたままの状態为数秒～数十秒間維持します。

左右交互に行いますが、痛みがある時は足は高く上げずに低く伸ばします。

それでも痛みがある場合は中止します。

### 効果:

腿の前面と脛の前面を鍛えます。