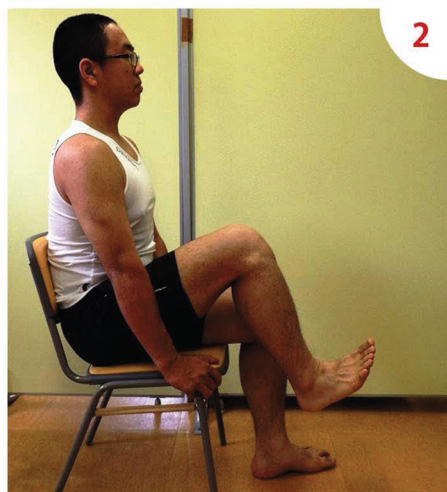


■ ①(座位)腿上げ運動



左右交互に、もも上げを行います。
イチニイ イチニイとゆっくり繰り返しましょう

写真のように両手でイスの坐面の後ろを持って膝を上に乗せます。
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、膝を上げたままの状態の数秒～数十秒間維持します。
左右交互に行いますが、痛みがある時は膝の上げる高さを加減するか、それでも痛みがある場合は中止します。

効果:

腹部と腿の筋肉を鍛えます。