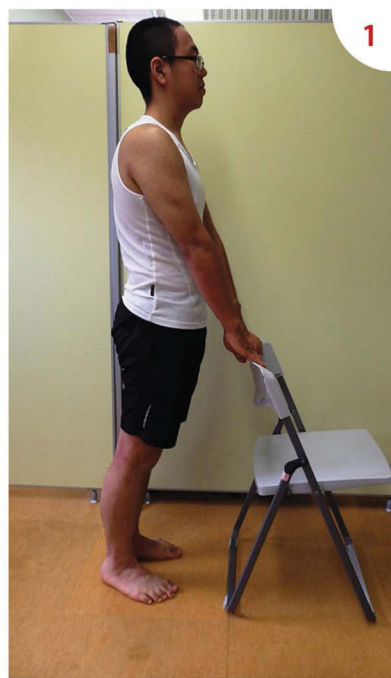


## ⑧ (立位) 下肢伸展運動



足をゆっくりと後方へ伸ばします。

臀部の筋力強化

脚を上げた状態で5秒程度キープします。  
この動作は腰が痛い人は、悪化することがあるので注意が必要です。