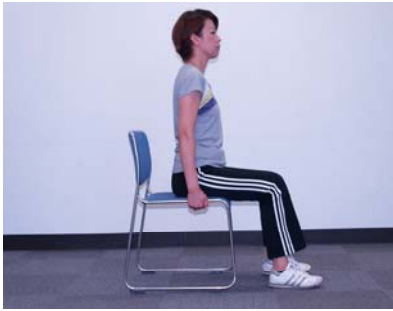


⑦ 太ももとお腹の筋力運動

太ももの筋肉は段差でつまづかないように足を上げたり、歩いたりするときに欠かせません。

お腹の筋肉も歩行に欠かせません。お腹の筋肉を鍛えることで腰痛予防・改善の効果も期待できます。

【運動の方法】



①イスに座る。

- * 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。
- * 両手で椅子のふちを持つ。



②右側の足(膝)を上にあげる。

- * 上体を後ろに倒さない。
- * ゆっくり、5回繰り返す。
- * 息を止めない。
- * 太ももの筋肉を使っていることを意識する。
- * 痛みを感じる場所までおこなわない。

③左側の足も同じようにおこなう。



オマケ

膝を少し伸ばしたままで上げ下げすると、太ももの筋肉に効きます。