

⑩ 太ももの裏側の運動

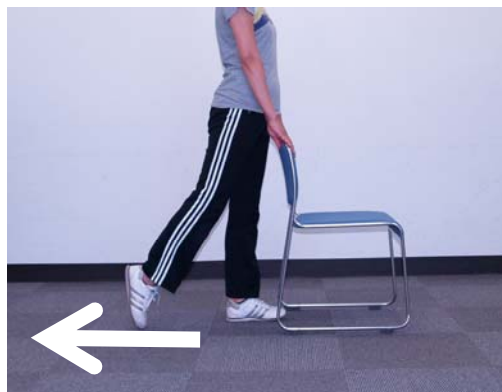
★ 太ももの裏の筋肉は膝の曲げ動作や、足を持ち上げる動作に大切です。これらの動作は、歩行や階段登りに使われます。

【運動方法】



①両手をイスの背に置いて立つ。

- * 軽いイスでは倒れる可能性があります。
- * 壁やテーブルに手を置いても良いです。



②つま先を床から離さず、右足全体を後ろへ、ゆっくりと引く。その後、前に戻す。

- * 息を止めない。
- * 上体を前に倒さない。
- * 連続で5回。
- * 太ももの裏やお尻の筋肉を意識する。

③左足でも5回繰り返す。