５ 脚を後ろにあげる運動

運動の方法

・椅子の背もたれなどを持ち、体はまっすぐのまま、８カウントで足を後ろに上げて、８カウントで足を下ろす。回数１０回。

鍛えられる筋肉

・足を後ろに上げる時や、腰を伸ばす時に使う筋肉。
・支えている脚全体の筋肉。

注意点

・目線はまっすぐ
・背すじは伸ばしたまま
・身体が前に倒れないように

この運動をすると歩くのが速くなります。支える力がつき、転びにくくなります。
腰や膝が痛い時は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。