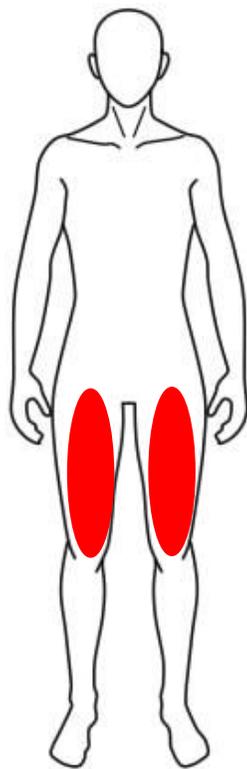


自宅でできる元気体操 足③



大腿四頭筋

- ・モモの前の筋肉
 - ・膝を安定させる
- ふらつきを抑え、立ち上がり動作も安定します。



運動方法

◇ 足伸ばし運動

椅子に浅く腰掛け、足をまっすぐ伸ばします。出来るだけ伸ばしたところで3秒間保持します。
(体力に応じて時間は調節してください)

