

【27_座位レッグスイング(前後)】筋力トレーニング



- ・太ももの前後の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、片足の膝を伸ばしながら、前方に足を振り上げましょう
- ・一度床に足をついたら、次は膝を曲げながら後方に足を振り、この動作を繰り返します
- ・前側に足を振り上げる際は膝と同じ高さを目指し、難しい場合はかかとを床につけて膝を伸ばしましょう
- ・後ろ側に足を動かす際は、かかとと椅子の座面を近づけるように動かし、難しい場合はつま先を床につけるように動かしましょう
- ・余裕があれば途中で足を付けずに連続で足を振りましょう
- ・身体が前後に振られないように注意しましょう

