

今月の運動

Monthly exercise

ふともも
(表側)

の運動

レッグエクステンション

です。

ふとももの表側には大腿四頭筋という筋の集まりがあります！様々な方向に足を上げて膝を伸ばす時に働く筋肉です！

レッグ
エクステンション
運動の説明

膝を伸ばす！

先月の運動の逆です！ 伸ばす = エクステンション！

座って、出来れば背中をまっすぐに保って
ゆっくり！しっかり！最後まで膝を伸ばします！

足を上げて、膝を伸ばしきったら一度伸ばしたまま止めるくらい
ゆっくりでいいです！

左右交互でも片方ずつ連続でも良いです！！

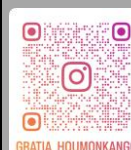
片足につき20回！

大腿四頭筋
quadriceps femoris

大腿四頭筋は、大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋という4つの筋の総称です。四頭筋ですから4つの筋肉が集まっています！下腿三頭筋とかと同じ感じですね！
大腿四頭筋は下半身の筋肉の中で一番大きい筋肉です！
ということは、、、
めっちゃ大事です！！いますぐ鍛えましょう！

G₊ 医療法人 ガラシア会 G₊

ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。