

中

太ももの負荷をアップさせるなら

壁ゆるスクワット

☆転倒予防・下半身の筋力強化でラクに歩こう

- 1 上半身を壁につけ、両足を肩幅よりやや広めに開きます
- 2 上半身を壁につけたまま、息を吐きながら 4 秒かけてゆっくり腰を落とし、息を吸いながら 4 秒かけてゆっくり元の姿勢に戻ります
- 3 1日 10 回しましょう（10 回がきつい場合は出来る回数で始め、徐々に増やしてくださいね）



背中を
壁につ
ける



上半身を壁につ
けたまま腰を落
とす

両膝を曲げ
すぎない

ここがポイント

- ※ 壁にピタッと背中をつける
- ※ 太ももの前と後に効果がない為、両足を壁から 30cm 前後離しましょう
- ※ 基本ゆるスクワット同様、両膝を曲げすぎない事

【注意】

- * 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- * 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- * 痛みが翌日まで続く場合は、3~7 日間休み、回数を減らし再開しましょう
- * 運動時は、息を止めないでください
- * 体調が悪い日は、無理をしないでください

下半身に筋肉がつけば、活動量を増え、さらに筋肉が付きやすくなります

阪田整形外科リハビリクリニック