

脚の付け根の骨量を増やす

かかと落とし

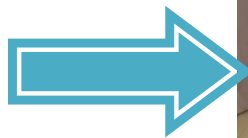
☆股関節への刺激をアップさせ、骨量を増やそう

- 1 椅子の背をつかみ、両脚を肩幅よりやや広めに開いたら、かかとを上げます
- 2 後ろ重心気味になり、かかとから落ちます
- 3 1回30回を1日3セットしましょう
(出来る回数から始め、徐々に回数を増やしてくださいね)

ストンと
落とすだけ



かかとを上げる
高さによって衝
撃の強さが変わ



股関節に衝撃
が伝わるのを
感じて

ここがポイント

- ※ 腰痛がある方は、前かがみで行うと安心です
- ※ 頭に衝撃が伝わってしまう為、両膝を少し曲げた状態でしましょう
- ※ 脚の付け根に衝撃を与えること
- ※ 腰・膝・股関節・足関節の痛みがある方は、かかとを3cm目安で上げてみましょう
- ※ 痛みがなければ、かかとを5cm目安で上げましょう

【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

股関節の骨量を増やし、股関節の骨折リスクを減らしましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック