

太ももの筋肉（内側広筋）のトレーニング

《6秒足首クロス》



- ① 背筋を伸ばしてイスに座りましょう。
- ② 右足を後ろ、左足を前にして足首をクロスにします。
- ③ 両足首を押しつけ合いましょう。前側の足を床につけておくと押し合いやすいです。
- ④ ③の状態ですら6秒間キープしましょう。
- ⑤ 足を逆に組み替えて同様に6秒間行いましょう。1日最低1回は行いましょう。慣れてきたら徐々に回数を増やしましょう。



痛みがひどい場合は医師にご相談ください。