

10月

# 大腿四頭筋トレーニング

運動の秋！

①  
椅子やベッド  
などに座ります



②  
膝をしっかり  
伸ばし10秒程度  
保ちます

※  
余裕のある人は  
20秒、30秒と  
増やして  
いきましょう！

大腿四頭筋は太ももの前側についており、膝を伸ばすときに必要な筋肉です！  
歩行など運動時には重要な筋肉になるのでしっかりと鍛えて運動の秋を楽しみましょう！  
運動は左右交互に5回を1セットとして1日3セット目標にやってみましょう！  
調子に応じて無理のないように行ってください



社会医療法人 盛全会  
岡山西大寺病院  
リハビリテーション科