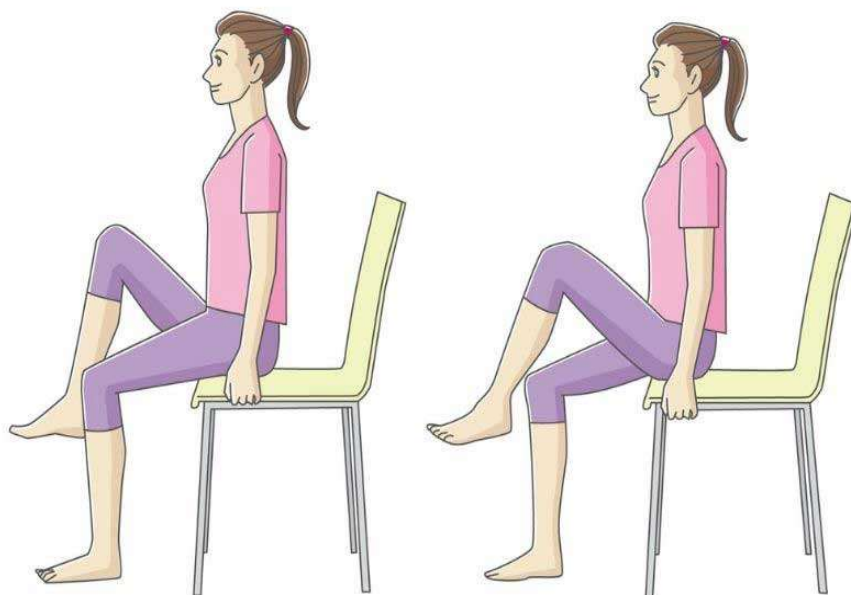


# 脚の力が気になる方に



歩行時にふらつきや脚の力が弱いと感じる方にぜひ鍛えて欲しい筋肉が腸腰筋という部位です！

腸腰筋とは脚のつけ根に存在する筋肉で歩行にとっても重要な筋肉です。歳を重ねるにつれて弱くなりやすい筋肉の一つなので予防的に鍛えることはとても重要となってきます。

トレーニング方法としては画像のように座った状態で脚をまっすぐ上げるだけです。回数は20回程度が良いと思います。ポイントとしては骨盤をたて、背筋が伸びた状態で行うことです。余裕がある方は立った状態で行うとより効果的です！