

その場で簡単バランストレーニング

自宅で簡単に行えるバランストレーニングを紹介します！

【片脚バランス立ち】

①



②



やり方

- ①直立姿勢になります
 - ②片脚を上げて股関節、膝を90度に曲げます
 - ③目を開けて余裕がある方は目を閉じて行いましょう
- 左右30秒ずつを目標に行いましょう
軸足のお尻が横に出ないように注意しましょう！

効果

足首や体幹部のバランスの能力が向上されます
バランス能力を向上したい方はもちろん、歩いたり走ったりした際に膝に痛みが出やすい方にもオススメです！

【片脚バランス立ち(腕組み)】

①



②



やり方

- ①直立姿勢になり背後で腕を組みます
 - ②片脚を上げて股関節、膝を90度に曲げます
 - ③目を開けて余裕がある方は目を閉じて行いましょう
- 左右30秒ずつを目標に行いましょう

効果

バランス能力を向上したい方はもちろん、歩いたり走ったりした際に膝に痛みが出やすい方にもオススメです！

