

# 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！

## 片膝バランス立ち

①



②



### やり方

- ①ボックスやマットの上で膝立ちの状態になります
- ②片方の膝で立つように体重移動をします
- ③そのまま片方の膝を上にあげてバランスを取ります

### 効果

股関節のバランス力向上になります  
また、膝の怪我が多い方にもオススメのエクササイズになります

## 【片膝バランス立ち(腕組み)】

①



②



### やり方

- ①ボックスやマットの上で膝立ちの状態になり、背後で腕を組みます
- ②片方の膝で立つように体重移動をします
- ③そのまま片方の膝を上にあげてバランスを取ります

### 効果

股関節のバランス力向上になります  
また、膝の怪我が多い方にもオススメのエクササイズになります

