

足指、足裏の機能を高め、からだの バランス能力を維持・向上させるための筋トレ

① 足の指(足底筋群) ●グー・チョキ・パーを5~10回繰り返す



足の指でグー・チョキ・パーをします。余裕があれば、握る力を徐々に強くしていきます。



ポイント!

足の指でタオルをつかんだり、タオルの端に1Kg程度のおもりを置いて引っ張ることも効果的です。

体幹筋・下肢筋群を鍛え、からだの バランス能力を維持・向上させるための筋トレ

① 四股踏み (大腿四頭筋・中殿筋・大殿筋)

●左右交互に 10~15回

両脚を肩幅より開いて立ち、片方の脚に体重をかけて、反対側の脚を胸に引きつけるように上げます。(上げた脚の股関節と膝を曲げます。)



② 飛行機 (下肢と背中筋群)

●5秒保持×5回

- ①片方の脚を一步後ろに引き、両手を横に広げます。
- ②前脚の膝を軽く曲げて上体を前に傾け、ゆっくりと前脚に体重をかけます。
- ③体と脚が一直線になるように保ったら、つま先を床から少し離します。

