

バランスの運動(主に中殿筋)

片脚立ちのための筋肉。転倒予防につながる

- ・息をこらえない
- ・1分間行う

姿勢は
まっすぐ

支えを持ってでも片脚立ちの練習になる。支えている脚のお尻の横の筋肉(中殿筋)が鍛えられる。

腰の高さを同じにする

脚は高く上げ
なくてもよい



支えを持って立つ。➡

片脚を上げて立つ。なるべく静止する。反対も行う。