

## サルコサイズメニュー3 / バランストレーニング



### バランストレーニングメニュー

#### 1 タンデム 足を前後にそろえる

- 筋トレ ★
- バランス★★



- ① まず、後足のつま先と前足のかかとを合わせる。
- ② その状態でキープしてバランスを保つ
- ③ 10秒したら足の前後をかえる。
- ④ 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

### バランストレーニングメニュー

#### 2 かかと上げ

- 筋トレ ★★
- バランス★★★



- ① 両足かかと上げて10秒間キープ。
- ② 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

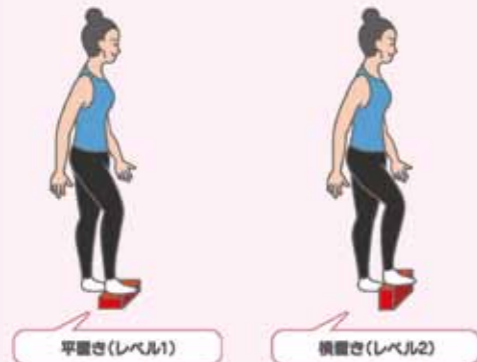
### バランストレーニングメニュー

#### 3 片脚バランス ティッシュボックス

- 筋トレ ★
- バランス★★



- ① ボックスに右足を軽く乗せて10秒間キープ。
  - ② 左足にかえて10秒間キープ。
  - ③ 3セットくり返す。
- ※ふらつかずにできるようになったらレベルを1→2→3→4へ上げる。



平置き(レベル1)

横置き(レベル2)



縦置き(レベル3)

なし(レベル4)

## サルコサイズメニュー2 / 筋力トレーニング



### 筋力トレーニングメニュー

#### 1 膝のばし 大腿四頭筋



- ① 膝を伸ばして座る。
- ② 4秒かけて片方の膝を伸ばす。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



### 筋力トレーニングメニュー

#### 3 足ぞらし 主に大殿筋



- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて膝を曲げずに足を真うしろにひく。
- ③ 4秒かけて足をもどす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



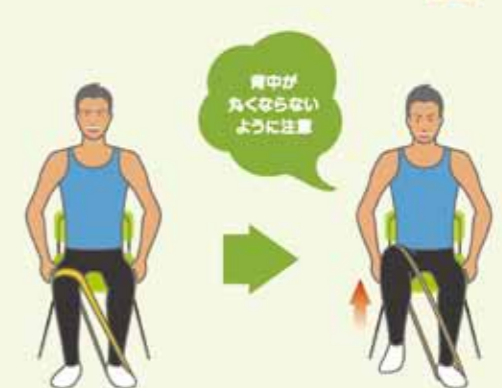
ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。

### 筋力トレーニングメニュー

#### 2 もも上げ 股関節屈筋群



- ① 膝を曲げたまま片足を持ち上げる。
- ② 4秒かけてももを真上に上げる。
- ③ 4秒かけてももを下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



### 筋力トレーニングメニュー

#### 4 横上げ 主に中殿筋



- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて足を真横に上げる。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。