

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★★

手順

- 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★★★

手順

- 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

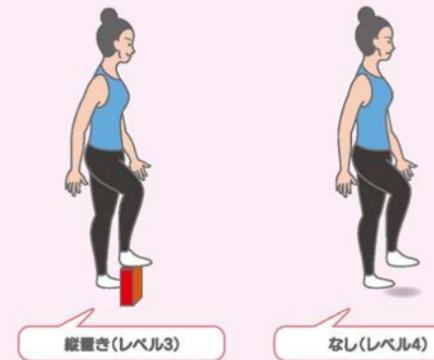
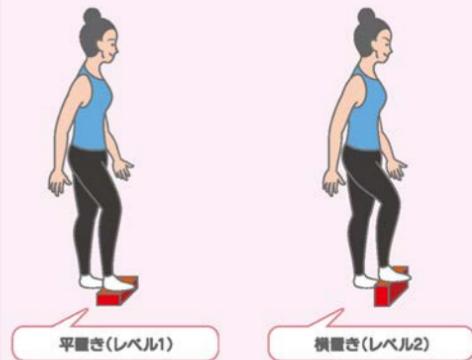
3 片脚バランス ティッシュボックス

- 筋トレ ★
- バランス★★

手順

- 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。
- ※ふらつきがなくなるようになったらレベルを1→2→3→4へ上げる。

ティッシュボックスの置き方



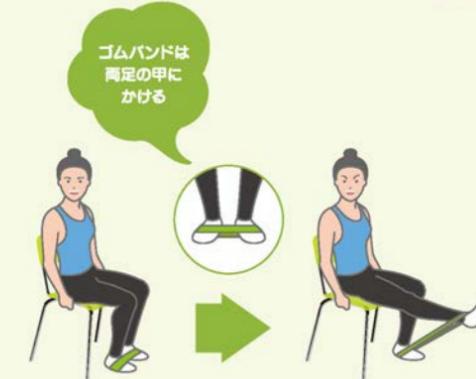
サルコサイズメニュー2 / 筋カトレーニング

筋カトレーニングメニュー

1 膝のばし 大腿四頭筋

手順

- 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。

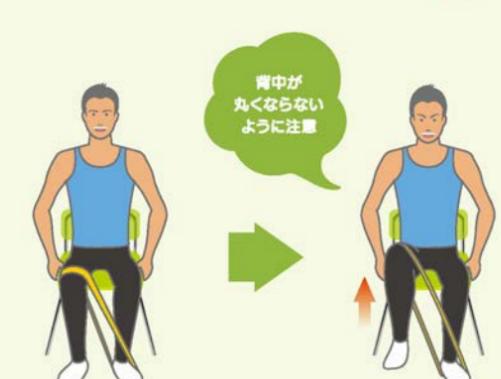


筋カトレーニングメニュー

2 もも上げ 股関節屈筋群

手順

- 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。



筋カトレーニングメニュー

3 足そろし 主に大殿筋

手順

- 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後ろにひく。
- ③ 4秒かけて足をもどす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



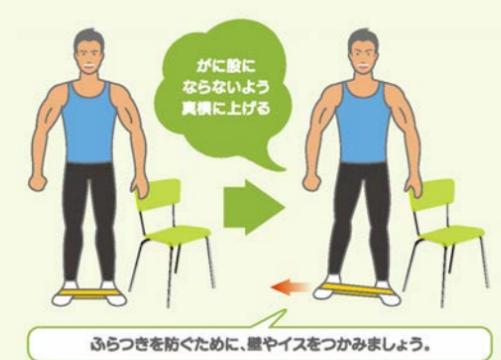
ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。

筋カトレーニングメニュー

4 横上げ 主に中殿筋

手順

- 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。