

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

最近、つまづいた時にバランスが取れずに転倒していませんか。特に何も病気はないのに、バランスが取れず転んでしまったな、開眼片足立ちなどのバランスは、苦手だなと感じている方もいると思います。バランスをとる練習をして体幹を鍛え、いざという時にバランスが取れるようにしましょう。

片足立ちの練習

※注意点※

- ・必ず、安定した机や壁などつかまるものがあるところでやりましょう。
- ・周りに物(タオルやボール、家具など)は落ちていないか環境の確認しましょう。
- ・バランスを崩して身体が揺れたり、足をケンケンしてしまうようであれば、安全のためにすぐに両足を床につきましょう。



最長、60秒でどのくらい続けられるかを確認します。
慣れてきたら、反対の足でも立つことができるようにやってみましょう。
片足立ちの練習を続けることで、立てる時間が長くなってくると思います。無理なく実施してみましょう。