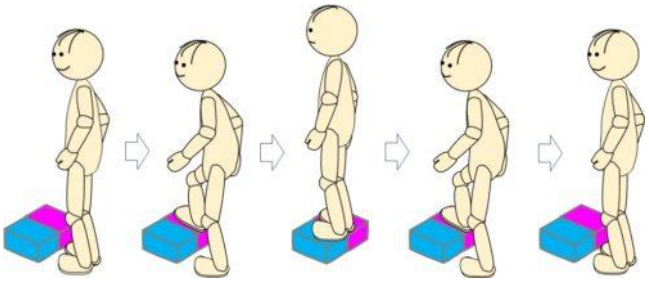
ヨガブロックで踏み台昇降

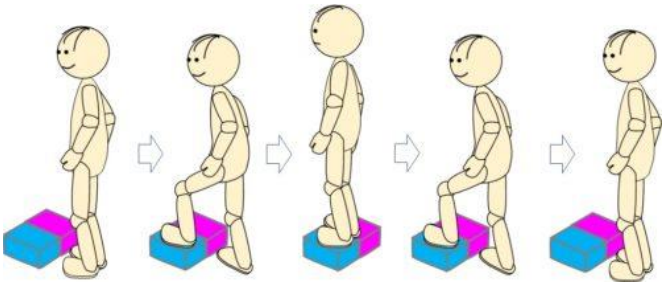
踏み台として、ダイソーの「ヨガブロック」（2 個、赤と青）を準備する。
200 円商品なのでご注意を…。赤と青を二つ並べて行なう。柔らかい素材なので、筋力・バランス能力とも鍛えることが出来るだろう。ふらつきがある人は、手すりや椅子の背もたれに掴まって行なうこと！

1. 踏み台昇降訓練

①右下肢の筋力訓練。右足から昇り、左足で降りる。

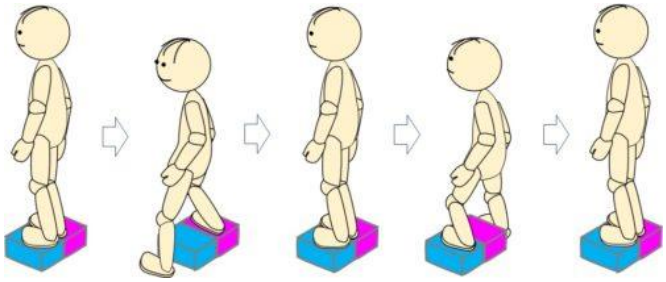


②左下肢の筋力訓練。左足から昇り、右足で降りる。

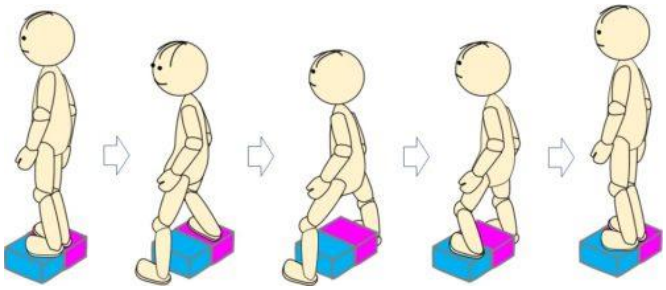


2. サイドステップ訓練

①左右交互に足を踏み出す。

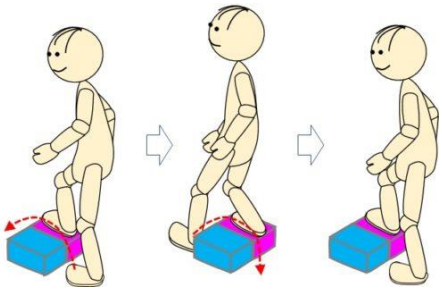


②左足降りる→右足降りる→左足昇る→右足昇る

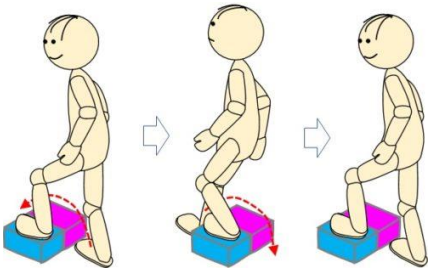


3. またぎ訓練

①右下肢の筋力訓練。右足を支持脚とし左足で踏台を跨ぐ。

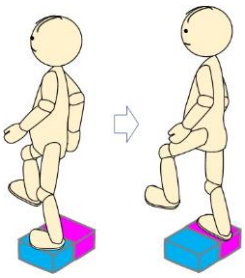


②左下肢の筋力訓練。左足を支持脚とし右足で踏台を跨ぐ。

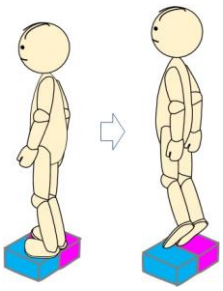
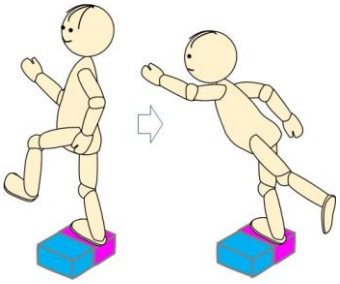


4. 立位バランス訓練

①片足立ち



②つま先立ち



③片足バランス