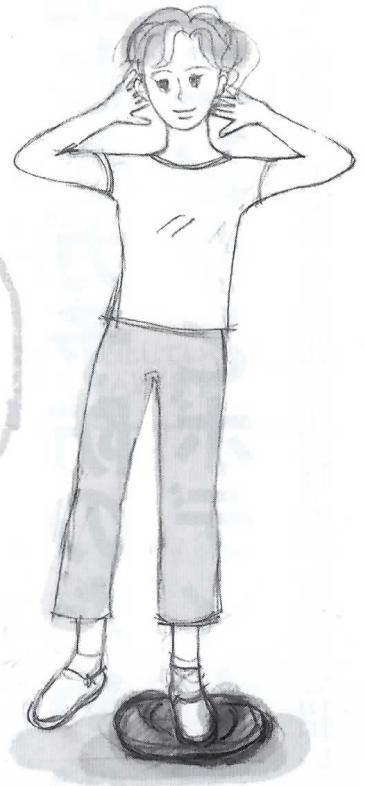


片足でバランス運動

はじめは両足で、乗せた足に神経を集中させ、つま先からかかとに、外側から内側にゆっくりと重心を移す。

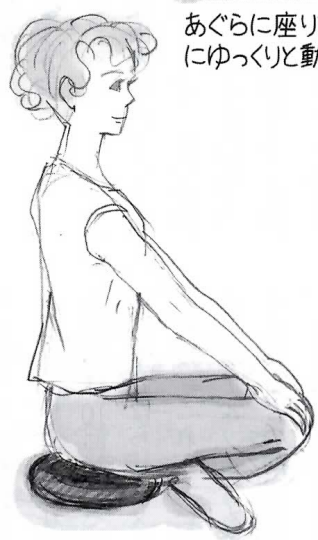


不安定な物に乗る
▼
倒れそうになる身体を支えようと、前後左右の筋肉が必死にリカバリー
▼
日頃使われないことのない筋肉を活性化

図1. 主にバランス感覚を保つセンサー

あぐら座り

あぐらに座り前後に左右にゆっくりと動かす。



腹筋

バランスマットの上に乗り、小さな前後運動を加える。



図2. マットを使用したバランストレーニング例

イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)