

ふらつかないうんどう

【うんどう方法】

	<p>平均台の上に立ち、手を横に伸ばす。</p> <p>伸ばした手の中指を、外へ意識して伸ばす。</p>
	<p>胸を張り、背中が硬くなったことを意識する。</p> <p>背中を意識を保ったまま、お腹をへこませる。</p>
	<p>姿勢保ちながら、小股で出来るだけゆっくり歩く。</p> <p>3回行なう。</p> <p>急いで歩かない。</p> <p>バランスを崩したときは無理をせず、一旦台から降りてやり直す。</p>

(黄色の矢印は身体の方角・黄色の太線は効果のある部分)を示しています。

作用と効果

体幹部(腹筋・背筋)の緊張動作による運動刺激

- ・ 腹筋・背筋の筋力を高め、神経系の機能を改善します。

バランス訓練

- ・ 平均台を利用することで、平衡感覚を刺激し、バランス能力を高めます。

安定した姿勢を保つための筋力がつきます。
バランス能力がつき、ふらつき・転倒を防止します。
自ら筋力を使ってコルセットを作り、腰の負担を軽減します。



こんな人は、特にこのうんどうを行ないましょう

- ・ 立っている時・歩いている時にふらつくことが多い。
- ・ 姿勢が悪くなったと感じる。
- ・ 腰痛がある(腰が重いと感じる)。