

かいだんうんどう

【うんどう方法】

	<p>自分に合った高さの台を選ぶ。</p> <p>柱を両手でしっかりつかみ、台の上へ上がる。</p>
	<p>片足を真横にはずし、片足立ちをする。はずした足は空中に浮かせたままで、地面に付けないようにする。</p> <p>支えている方の足の膝を軽く曲げたところで止め、太ももが硬く緊張していることを意識する。</p>
	<p>硬くなった太ももを意識し、大きく息を吸ったり、吐いたりしながら、膝を曲げゆっくり降りる。</p> <p>逆の足も行なう。</p> <p>以上が1セット(3~5セット行なう) お尻を突き出さない。 降りる途中で止めたり上げたりしない。</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

大腿四頭筋(太もも)の伸張性筋活動

(エキセントリックトレーニング)

- ・ 太ももの筋力を高め、神経系の機能を改善します。

階段の昇り降りを無理なく行なえるようになります。

段差を降りる時や、ふらついた時(姿勢動揺時)などに持ちこたえられる脚力を保ち、転倒を防止します。

こんな人は、特にこのうんどうを行ないましょう

- ・ 階段の昇り降りがつかく感じる。
- ・ 足(太もも)の筋力の低下を感じる。
- ・ 立ったり座ったり等で太ももの筋力を必要とする動作の際、「よいしょっ」と掛け声をかけるようになった。

