

立位での筋力トレーニング 2

筋力アップとバランスアップ

①



②



脚をクロスして立つと不安定な方は壁や椅子を利用して行いましょう

立位での筋力トレーニング効果

- ① 左脚を右脚の前でクロスして立ちます。この状態でも脚に力が入り筋力トレーニング効果が得られます。その状態から右脚を前に突き出すようにしながら左脚でブロックします。右内転筋（ももの内側）が強化されます。右脚と左脚で押しあうことで筋力トレーニング効果が得られます。
- ② 右脚を左脚の前でクロスして立ちます。この状態でも脚に力が入り筋力トレーニング効果が得られます。その状態から左脚を前に突き出すようにしながら右脚でブロックします。左内転筋（ももの内側）が強化されます。左脚と右脚で押しあうことで筋力トレーニング効果が得られます。

1日何回と決めずご自身のタイミングで10秒キープを繰り返してみましょう

健康運動指導士

大塚 洋

