

その場で簡単バランストレーニング

自宅で簡単に行えるバランストレーニングを紹介します！

【T-バランスジャンプ(90度)】

①



やり方

- ①片脚立ちの状態からジャンプをします
- ②着地と同時に上半身を床と平行まで倒し、股関節と膝を90度へ
- ③ ①～②の動作を連続で繰り返す

効果

下半身の筋力アップとバランス力の向上、体幹部の運動性が向上が期待されます

②



③



【T-バランスジャンプ(キック)】

①



やり方

- ①片脚立ちの状態からジャンプをします
- ②着地と同時に上半身を床と平行まで倒し、片脚を後ろへキック
- ③ ①～②の動作を連続で繰り返す

効果

下半身の筋力アップとバランス力の向上、体幹部の運動性が向上が期待されます
T-バランスジャンプ(90度)が慣れてきた方は上級のエクササイズとして行いましょう

②



③



～運動・スポーツ応援プロジェクト～