

自宅でできるロコトレの紹介

1 開眼片脚立ち

左右 各1分ずつ × 3回 / 1日

※ 転倒しないように何かつかまるものがある場所でおこないましょう。



机に手をつき片方の脚で立ちます。初めは手のひらをついて行います。慣れたら支えを指だけにして徐々に支えを減らしていきます。

脚は大きく上げる必要はありません。脚は前方に上げてても良いです。

戻る

次へ