



ふじみパワーアップ体操 よい抜粋

ちょっとした
すき間時間に
できる!



おすすめエクササイズ

○片脚バランス

左右8回／2セット

【効果】中殿筋の筋力アップ
動的立位バランス能力アップ



- 腕を横に開き、脚を横に上げる
- つま先は前に向けるよう意識する

○かかと・つま先上げ

左右8回／2セット

【効果】下腿三頭筋・前脛骨筋の筋力アップ



- 片足を踏み出しかかととつま先を交互に上げる
- 両足のつま先が前を向くように意識する

○前・横・後ろ・ステップ

左右4回／2セット

【効果】動的立位バランス能力アップ



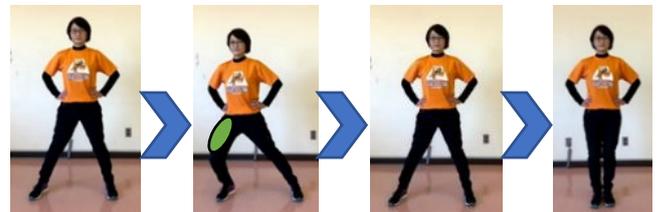
〈前〉 〈横〉 〈後ろ〉 〈手拍子〉

- 足を出す際はかかとまでしっかり踏み込んで体重移動をする

○横への重心移動

左右4回／2セット

【効果】大腿四頭筋の筋力アップ
動的立位バランス能力アップ



「1.2.」 「3.4.」 「5.6.」 「7.8.」

- 足を横に踏み出して重心を移動する
- 出した方の膝を軽く曲げて元に戻る

- 週3回以上を目標に取り組みましょう。
- 体調に不安がある場合はかかりつけ医に相談してから行いましょう。

