

健康遊具の紹介(バランス系)

※画像はイメージです。

⑰ バランス盤

バランス

バランス感覚を高め、考えながら体を動かして下腿を安定させます。



効果のある
からだポイント



足首 ひざ
足腰

使い方： ゆれる盤に乗ってバランスをとります。

⑱ うで伸ばし測定

バランス

バランスを保ちながら、コマが最大に届く位置まで上体を倒します。



効果のある
からだポイント



腕 足腰

使い方： コマの目盛りを0にあわせてから腕を水平に伸ばしてコマにふれる位置に立ち、バランスを保ちながらコマを前に押し出します。

⑲ ツイスター

バランス

バランス感覚と腰の柔軟性を高めます。



効果のある
からだポイント



足腰

使い方： グリップを持ち台に立ちます。全身を使いゆっくりと下半身を左右に振ります。

⑳ バランス歩行

バランス

全身のバランス感覚を養います。



効果のある
からだポイント



足首 ひざ
足腰

使い方： 手すりを持ち、台の上をゆっくりと渡ります。