

# ソロソロ平均台使用法①

## 平均台歩き



台の上をバランスをとりながら歩く。

※足もとを注意しながら歩く。

## ふくらはぎ強化



平均台につま先をのせて、かかとを高く上に上げていく。上下に10回程繰り返す。

※足首が痛い方は無理をしない。

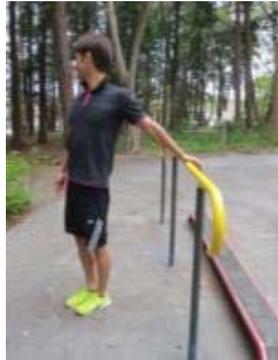
## サイドウォーク(お尻引締め)



手すりにしっかりつかまり姿勢を正して足を大きく広げて横に一歩だす。  
※股関節が痛い方は無理をしない。  
※無理に足を大きく出さない。



## 胸のストレッチ



手すりをしっかりと握り、胸を大きく開いていく。

※肩が痛い方は無理をしない。  
※呼吸は止めない。

## 背中ストレッチ



手すりをしっかりと握りながらおへそを覗き込むのようしながら背中を丸めていく。

※肩、腰が痛い方は無理をしない。



一歩出した足にもう片方の足を引き付ける。

※呼吸は止めない。  
※勢いをつけずゆっくりと行う。



## 太もものストレッチ



手すりをしっかりと握り、片方のつま先を持つ。

※膝が痛いかたは無理をしない。  
※呼吸は止めない。



## 手をクロスさせる



※手すりの持ち方によって伸び方や伸びる場所が少し変わってくるので余裕があればトライ。



これを端まで繰り返す行う。

※足もとには気をつけて行う。

# ソロソロ平均台使用方法②

## 脚力強化(もも上げ)



姿勢を正して、手すりを握りながら台の上に立つ。

※腰・膝が痛い方は無理をしない。



片足を股関節から上に上げていく。

※勢いをつけずにゆっくりと行う。



上に上げた足をゆっくりと下へ下げていく。

※左右10回づつを目安に行う。

## 下半身強化(スクワット)



遊具の前で姿勢を正して手すりをしっかりと握って立つ。

※腰、膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくりと下に下げていく。

※座る動作はゆっくりと行う。  
※手すりをしっかりと握りながら行う。  
※呼吸は止めない。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ち上がっていく。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

## 二の腕の引締め



手すりをしっかりと握り、上体を少し前に倒して手すりに軽く寄り掛かるようなイメージで立つ。

※肘、肩が痛い方は無理をしない。



お腹に力を入れて体勢をキープしながらゆっくりと肘を折り曲げ、上体を前に倒していく。

※勢いをつけずにゆっくりと行う。  
※呼吸をとめない。  
※背中とは反らない。



手すりに胸が近づいたらゆっくりと元の姿勢に戻すように肘を伸ばしていく。

※勢いをつけずにゆっくりと行う。  
※呼吸をとめない。  
※肘は伸ばしきらない。