

bd Do dance!

2014.11.19 『転倒予防エクササイズ!』

11月からのテーマは「冬に備えるアクション」です!
今週のアクションはこれからの雪道でも大丈夫!!
転倒予防といっても、介護予防ではなく、あくまでも
冬道で滑らないように歩くためのエクササイズです!



START!

最初は「スクワット・アクション!」足を肩幅に開いて、お尻を後ろに引きながら上半身を前に倒し、続いて膝も曲げます。(スキージャンプのアプローチのポーズ!) 太ももは床と並行に。上から見ると膝の前につま先が出ている姿勢。1~4でしゃがみ、5~7で戻す。ゆっくりしたペースですが、正しいフォームを意識しましょう!



Action 1

続いて、「ニーバントウォークアクション!」まあ、簡単に言うと、アクション1の体勢のまま

歩きます

とは言っても、少し体は起こして良いので、お尻は後ろに引いたまま、膝よりつま先が前に出ないように注意しましょう。1~8で短く前進。また1~8で後ろに下がります。

Action 2



Action 3

次は「トゥーアップ・アクション!」膝を伸ばして立ち、つま先を上げ下げします。両方の脚を揃えて1,2で上げて3,4で下ろす。すねの外側の筋肉が使われていることを意識しましょう。



つま先を下ろす時は、「パタン」と下ろさず、ゆっくりと筋肉を使いつま先を下ろします!



最後は「バランス・アクション!」

Action 4

片足で立って、体をゆっくり前後左右に傾けます。最初は前から。バランスを崩して倒れない程度のポーズをキープ。1,2,3までキープしたらゆっくり元に戻ります。次は右、戻して左、最後は後ろ。左右の足を入れ換えるから、じわ〜とやってみましょう。

