

ボールを使った...

デイサービスひたさぼ 自主トレ 第1弾

★座ってできる足の筋力トレーニング

(作成者：ひたさぼ豊見城 機能訓練指導員 新里 PT)

① 内モモの筋力トレーニング



ポイント①

ボールを挟む時は

5秒間、挟み続ける。

② 股関節周りの筋力トレーニング



ポイント②

背中是一直ぐ伸ばし
椅子には浅く座る

③ 足の踏ん張る力を強化するトレーニング



ポイント③

朝・昼・夕

毎日運動を実施することで

効果が出る！！

★効果

椅子からの立ち上がりが

楽になります！！