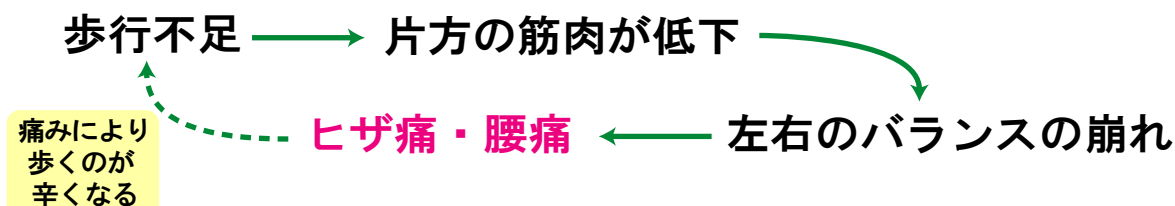


## 歩行トレーニング初級編 その2

日常的に歩行不足の方は、片方の足の筋肉が低下していきます。

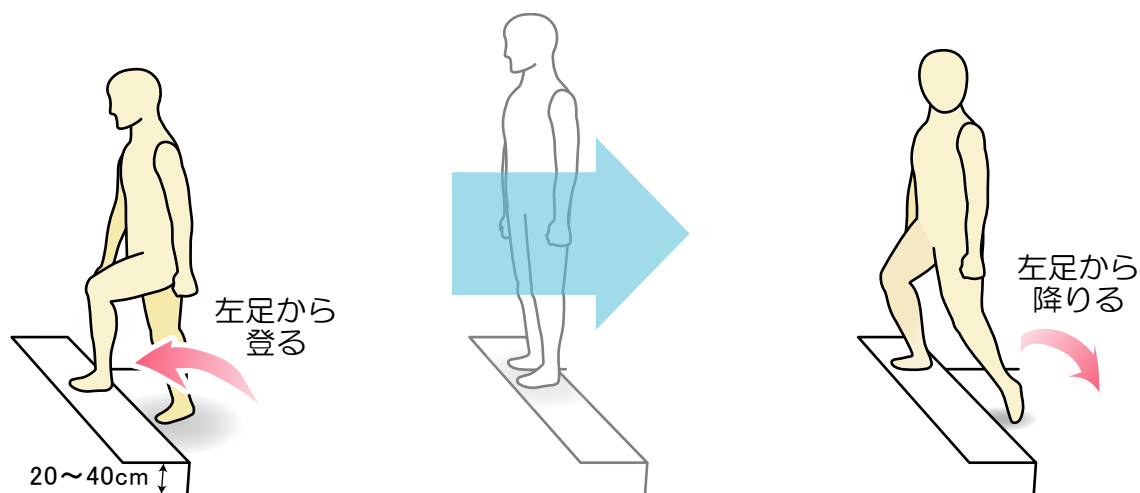
左右のバランスが崩れることによってヒザ痛や腰痛を引き起こします。

その結果以前よりもさらに歩かなくなるため、症状は悪化・慢性化していきます。



### ●弱い方の足を鍛える（説明は左足が弱い方の場合）

階段を上る最初の一段目は、無意識に右足を使ってしまいがちです。また歩行不足の方は、階段での重心を極力右足にかけようとして、左足の負担を減らしてしまいます。



20~40cm程度の段差（階段など安定したもの）を使い、左足から登り、左足から降ります。（10回程度）

### ポイント!!

- ☆トレーニングの前後には必ずヒザの屈伸<初級編>を行うこと。
- ☆指先（親指側）に重心が掛かるように行う。
- ☆一度に多くするよりも継続的に長期間行うことが望ましい。