



## ラダートレーニング開始しました！！

ラダートレーニングは、サッカーをはじめとする俊敏性を求められるスポーツで使用され、現在では健康増進の為に使用されています。膝を持ち上げる運動によってバランス感覚を鍛え、集中して行うことで脳の認知能力を高めるという効果も望む事ができます。また、複雑な運動を行うことで筋肉や神経も鍛える事が出来、関節の動きを滑らかにする事で転倒しづらくなります。コグニサイズ(会話やちょっとした計算などをしながら運動する事)を行う事で認知症予防にも効果があります。

### 使い方



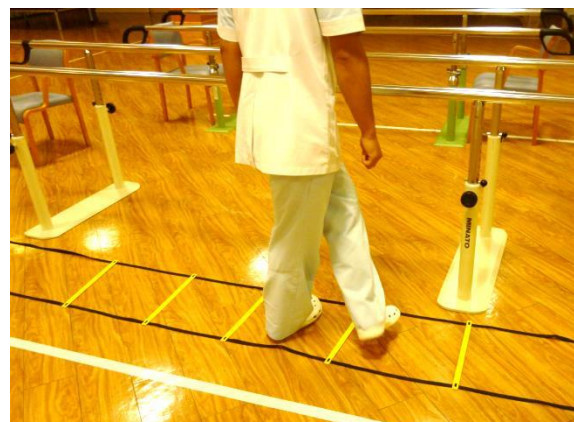
<トレーニングラダー>

### <膝を持ち上げる運動>



片脚で立つバランスを鍛えます。

### <足を交差して行う横歩き>



複雑な運動で脳も鍛えます。