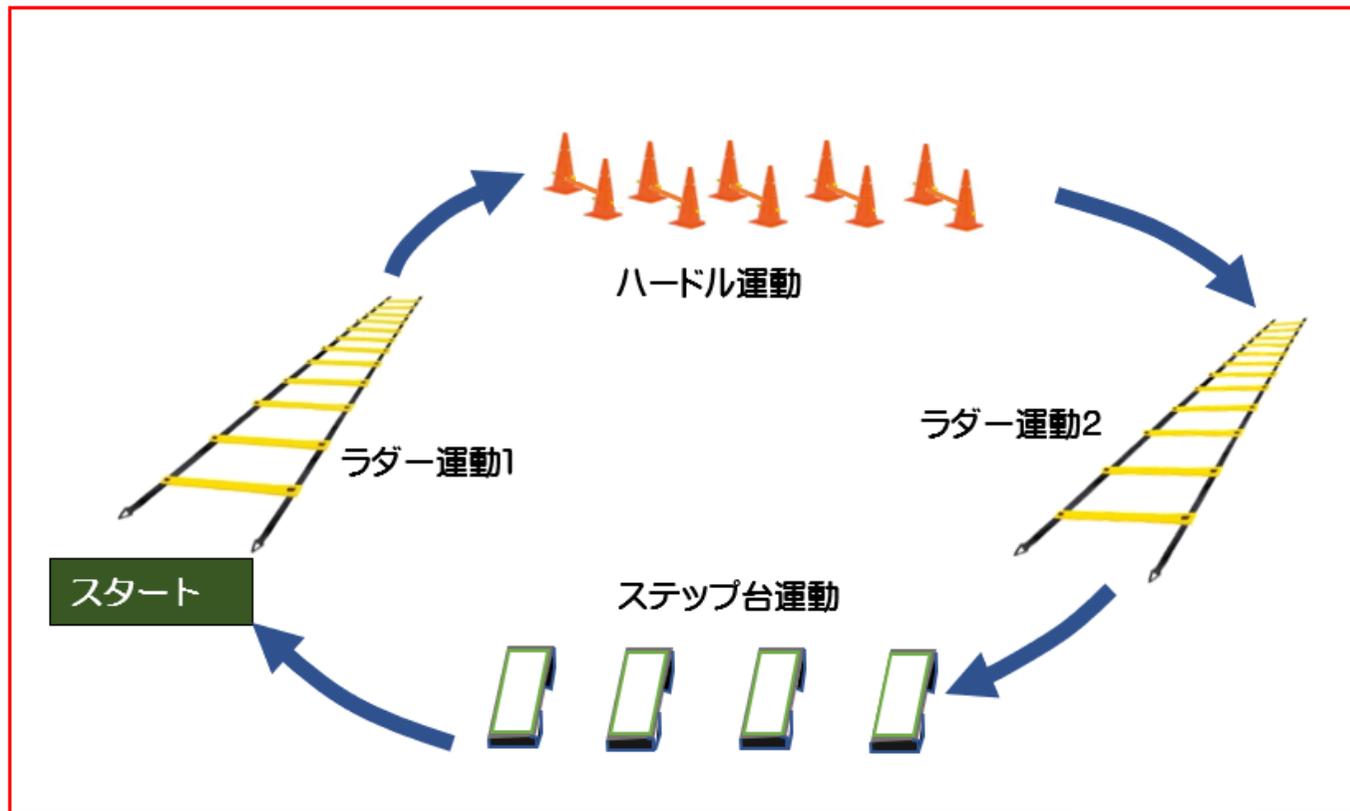


サーキット・トレーニング



サーキット・トレーニングは複数の運動を組み合わせて同時に行う事により、より運動効果が期待できます。

自分サポートプロジェクトでは、上図のように3種類の運動を組み合わせています。

- ラダー運動: コグニサイズと呼ばれる運動の1つで、体と頭を同時に使って行うもので、認知症予防に期待できるものです
- ハードル運動: 転倒防止として意識して足を高く上げて歩く運動です
- ステップ運動: 足腰の筋力アップに効果的な運動です