

エクササイズ一覧

イスに座ってのエクササイズ(全14種目)

以下の14種目の運動メニューを指定の回数・セットでゆっくり実践します。

ひとつの動作を1秒かけておこなう。

例) カーフレイズ…1秒かけて踵を上げ、1秒かけて下ろす。

痛みのない範囲でおこなう。

呼吸を止めずにおこなう。

カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	当種目の特徴	メッツ (METs)	回 数	時 間
イスに座ってのエクササイズ	サイドレイズ	上肢	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	フロントレイズ	上肢	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ショルダーシュラッグ	上肢	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	トゥーレイズ	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	肩まわし	上肢	肩凝り予防	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	カーフレイズ	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	レッグエクステンション	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ヒップアプダクション	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ニーアップ	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	グーバー	下肢	転倒防止	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ツイスト	体幹・全身	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	上体まわし	体幹・全身	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ニートゥーエルボー	体幹・全身	—	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ	ニートゥーチェスト	体幹・全身	—	2.8	10回×3セット	3分

サイドレイズ

上肢

2.8
メッツ

- 腕を肩の高さまで横に上げる。
- 肩をすくめずにおこなう。
- 肩(三角筋)。



フロントレイズ

上肢

2.8
メッツ

- 腕を肩の高さまで前に上げる。
- 肩をすくめずにおこなう。
- 肩(三角筋)。



ショルダーシュラッグ

上肢

2.8
メッツ

- 肩をすくめる。
- 肩甲骨を上下させるよう意識しておこなう。
- 肩(僧帽筋)。



トゥーレイズ

下肢

2.8
メッツ

- つま先を上げる。
- 指先も意識して上げる。
- 下腿(前脛骨筋)。



肩まわし

上肢

2.8
メッツ

- 肘で円を描くようにまわす。
- 肩甲骨を大きく動かすよう意識しておこなう。
- 肩(関節可動域の改善)。
- 肩凝り予防。



エクササイズ一覧

イスに座ってのエクササイズ(全14種目)

カーフレイズ

下肢

2.8
メッツ

- つま先立ちをする。
- ももの力を使わずにふくらはぎの力のみで上げる。
- 下腿(下腿三頭筋)。



レッグエクステンション

下肢

2.8
メッツ

- 膝を交互に伸ばす。
- 最後は膝を伸ばしきる。
- 大腿(大腿四頭筋)。



ヒップアブダクション

下肢

2.8
メッツ

- 膝を伸ばし、脚を開く。
- 難しい場合は片足を床に着け、片足ずつおこなう。
- 上体を固定し臀部の筋に力が入るよう意識する。
- 股筋(大殿筋、中殿筋)。



ニーアップ

下肢

2.8
メッツ

- ももを交互に上げる。
- 背中が丸まらない様に注意しできるだけ高くももを上げる。
- 大腿(大腿四頭筋、腸腰筋)。



グーパー

下肢

2.8
メッツ

- 足の指を曲げ伸ばしする。
- できるだけ指の間を広げる。
- 足(足底筋群)。
- 転倒防止。



ツイスト

体幹・全身

2.8
メッツ

- 肘を肩の高さまであげ、上体を左右に捻る。
- 脇腹(腹斜筋)を意識しておこなう。
- 腹(腹斜筋、腹直筋)。



上体まわし

体幹・全身

2.8
メッツ

- 頭で円を描くように上体をまわす。
- 腹をへこまし力を入れ、体幹を安定させた状態でおこなう。
- 腹、腰(腹筋群、背筋群)。



