

お勧めエクササイズセットメニュー

運動習慣のない方へのエクササイズ (週2メッツ・時を目標に)

以下の10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。

週2回
を目標に行っ
てください

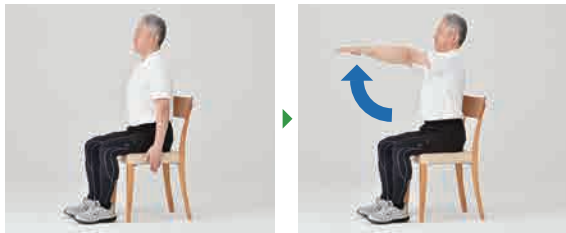
頻度	カテゴリー別	運動メニュー	鍛える部位	メッツ (METs)	回数	時間
週1~2回	イスに座ってのエクササイズ	フロントレイズ	上肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ	カーフレイズ	下肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ	肩まわし	上肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ	レッグエクステンション	下肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ	ニーアップ	下肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ	グーパー	下肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ ~ボール~	ボールつぶし (胸前)	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 ~ボール~	ボールはさみ	下肢	2.8	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ ~ボール~	レッグエクステンション	下肢	3.0	10回×3セット	3分
	イスに座ってのエクササイズ ~ボール~	ボール踏み	下肢	2.8	10回×3セット	3分

	総運動量	総時間
計週1回	1.4メッツ・時	30分
計週2回	2.8メッツ・時	30分×2回

フロントレイズ (イスに座ってのエクササイズ) 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。



カーフレイズ (イスに座ってのエクササイズ) 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。



肩まわし (イスに座ってのエクササイズ) 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。
- 肩凝り予防



レッグエクステンション (イスに座ってのエクササイズ) 下肢

2.8
メッツ

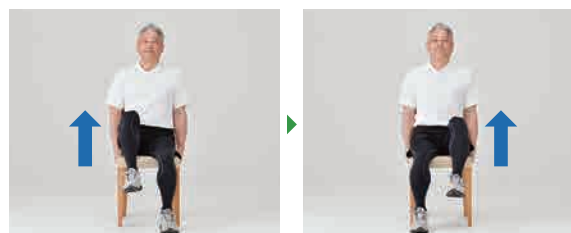
- 膝を交互に伸ばす。
- 最後は膝を伸ばしきる。



ニーアップ (イスに座ってのエクササイズ) 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。



これは一例です。エクササイズ一覧を参考に、ご自分にあった運動メニューを見つけて無理なく継続して行うことが重要です。

お勧めエクササイズセットメニュー

運動習慣のない方へのエクササイズ

(週2メッツ・時を目標に)

グーパー (イスに座ってのエクササイズ)

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。
- 転倒防止



ボールつぶし(胸前) (イスに座ってのエクササイズ～ボール～)

上肢

2.8
メッツ

- 胸の前でボールをゆっくりつぶす。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。

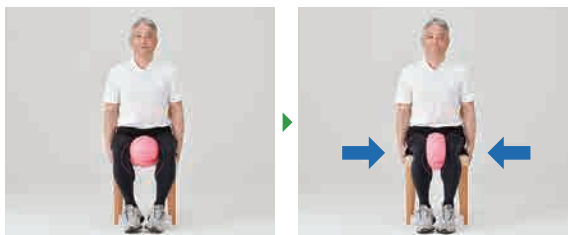


ボールはさみ (イスに座ってのエクササイズ～ボール～)

下肢

2.8
メッツ

- 膝でボールをはさみゆっくりつぶす。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。



レッグエクステンション (イスに座ってのエクササイズ～ボール～)

下肢

3.0
メッツ

- 膝でボールをはさみながら膝を伸ばす。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。

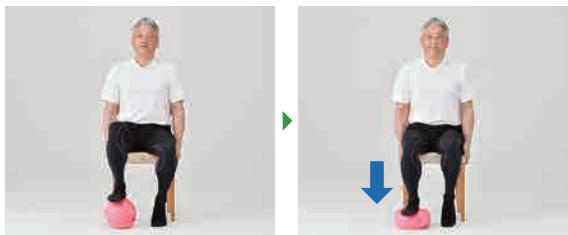


ボール踏み (イスに座ってのエクササイズ～ボール～)

下肢

2.8
メッツ

- 足底でボールをゆっくりつぶす。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。



これは一例です。
エクササイズ一覧を参考に、
ご自分にあった運動メニューを見つけて無理なく
継続して行うことが重要です。

MEMO
