

エクササイズ一覧

イスに座ってのエクササイズ ～チューブ(全9種目)～



※慣れてきたら強度のある
チューブを活用しよう

以下の9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	メッツ (METs)	回数	時間
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	サイドレイズ	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	フロントレイズ	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	ショルダーシュラッグ	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	ショルダープレス	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	ローイング	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	アームカール	上肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	レッグエクステンション	下肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	ヒップアップダクション	下肢	4.3	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～チューブ～	ニーアップ	下肢	4.3	10回×3セット	3分

サイドレイズ

上肢

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 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)。

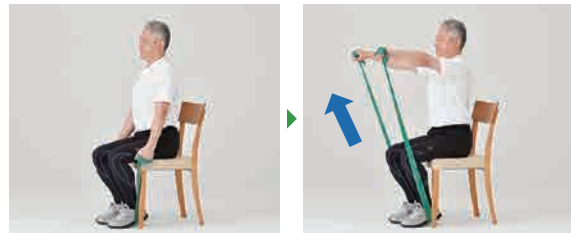


フロントレイズ

上肢

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 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

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 肘を曲げずに肩をすくめてチューブを引く。
- 肩(僧帽筋)。

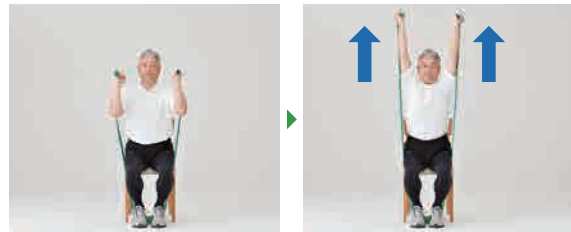


ショルダープレス

上肢

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 手を天井に向かって突きあげる。
- 真上に伸ばすのが難しい場合は斜め前方に伸ばしてもよい。
- 肩(三角筋、上腕三頭筋)。



ローイング

上肢

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 肘を後方に引く。
- チューブを引く際は背中を丸めず胸を張っておこなう。
- 背中(広背筋)。



アームカール

上肢

4.3
メッツ

- チューブの中央を両足で押さえ両端をにぎる。
- 肘を曲げる。
- 肘の位置は動かない様にしておこなう。
- 腕(上腕二頭筋)。

