

お勧めエクササイズセットメニュー

既に週4メッツ・時以上の運動を行っている方へのエクササイズ (週10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
以上行って
ください

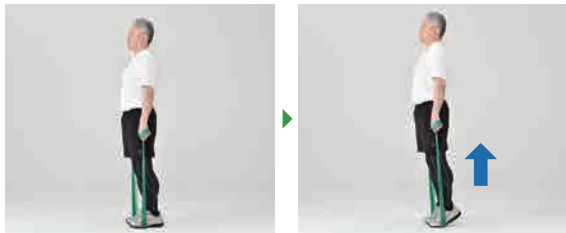
頻度	カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	メッツ (METs)	回数	時間
週2～3回	立位でのエクササイズ～チューブ～	カーフレイズ	下肢	4.0	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ～チューブ～	スクワット	下肢	5.0	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ～チューブ～	フロントランジ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ～チューブ～	サイドランジ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ～チューブ～	ニーアップ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ～チューブ～	ヒップアブダクション	下肢	5.0	10回×3セット	3分
	有酸素運動～ウォーキング～	ウォーキング (ゆっくり)	体幹・全身	3.5	—	10分
	有酸素運動～ウォーキング～	ウォーキング (はやめ)	体幹・全身	4.3	—	10分
	有酸素運動～ウォーキング～	ツイスト	体幹・全身	4.8	—	5分
	有酸素運動～ウォーキング～	ニーアップ	体幹・全身	4.8	—	5分

	総運動量	総時間
計週1回	3.6メッツ・時	48分
計週2回	7.8メッツ・時	48分×2回
計週3回	10.8メッツ・時	48分×3回

カーフレイズ (立位でのエクササイズ～チューブ～) 下肢

4.0
メッツ

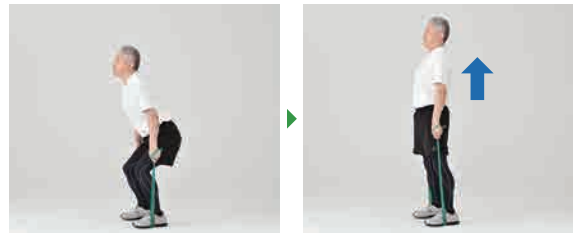
- チューブの中央を足で押さえ両端にのぎる。
- つま先立ちをする。
- 腕の力を使わずにふくらはぎの力でおこなう。



スクワット (立位でのエクササイズ～チューブ～) 下肢

5.0
メッツ

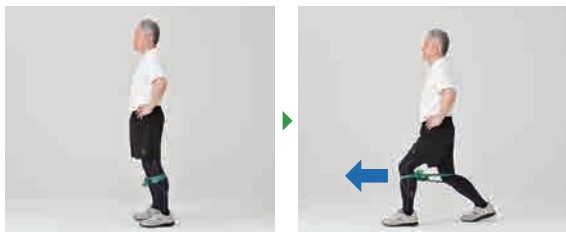
- チューブの中央を足で押さえ両端にのぎる。
- スクワットをする。
- 腕の力を使わずに脚の力でおこなう。



フロントランジ (立位でのエクササイズ～チューブ～) 下肢

5.0
メッツ

- チューブで輪をつくり、両膝下にかける。
- フロントランジをする。
- 踏み出した足のつま先と膝が正面をむいていること。負荷が強いようであれば浅くおこなう。



サイドランジ (立位でのエクササイズ～チューブ～) 下肢

5.0
メッツ

- チューブで輪をつくり、両膝下にかける。
- サイドランジをする。
- できるだけ踏み出した足のつま先と膝が正面をむいていること。負荷が強いようであれば浅くおこなう。



ニーアップ (立位のエクササイズ～チューブ～) 下肢

5.0
メッツ

- チューブで輪をつくり、ももにかけもう片方の足で押さえる。
- ニーアップをする。
- 背中が丸まらない様に注意してできるだけ高くももを上げる。



ヒップアブダクション (立位のエクササイズ～チューブ～) 下肢

5.0
メッツ

- チューブで輪をつくり、両足首にかける。
- 膝を伸ばした状態で脚を開く。
- お尻の外側の筋肉を意識しておこなう。バランスがとれなければ手すり等につかまる。



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

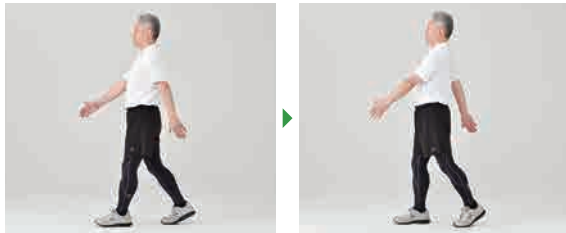
既に週4メッツ・時以上の運動を行っている方へのエクササイズ
(週10メッツ・時を目標に)

ウォーキング (ゆっくり)

体幹・全身

3.5
メッツ

- 姿勢を伸ばし腕を振りながら遅めのペースで歩く。
- 普段の歩く速さに腕振りをつけておこなう。



ウォーキング (はやめ)

体幹・全身

4.3
メッツ

- 姿勢を伸ばし腕を振りながら速めのペースで歩く。
- 普段の歩く速さより少し速め。

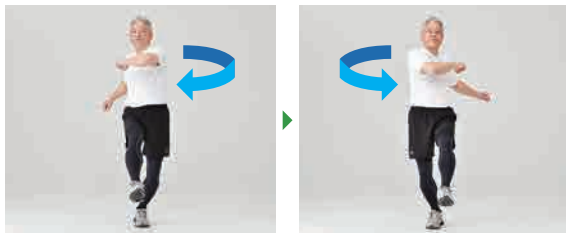


ツイスト (有酸素運動～ウォーキング～)

体幹・全身

4.8
メッツ

- 上体を左右に捻りながら歩く。
- 顔は正面を向けたまま体幹部のみ捻る。



ニーアップ (有酸素運動～ウォーキング～)

体幹・全身

4.8
メッツ

- ももを高く上げて歩く。
- ももを上げた際背中が丸まらない様に。



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
