

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	メツツ (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～	ヒップアブダクション	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
メツツ**

- 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
メツツ**

- 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
メツツ**

- 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
メツツ**

- 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
メツツ**

- 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
メツツ**

- 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おこなう。
- 腕(上腕二頭筋)。



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

レッグエクステンション

下肢

4.3
メッツ

- チューブで輪をつくり、足首に輪をかけ、もう一方の足の裏で踏んで固定する。
- 最後は膝を伸ばしきる。
- 大腿(大腿四頭筋)。
- 膝を伸ばす。



ヒップアブダクション

下肢

4.3
メッツ

- チューブで輪をつくり、両足首にかける。
- 膝を伸ばしたまま開く。
- 難しい場合は片足を床に着け、片足ずつおこなう。
- 大腿、臀部(外転筋群)。



ニーアップ

下肢

4.3
メッツ

- チューブで輪をつくり、ももにかけもう一方の足の裏で押さえる。
- ニーアップをする。
- 背中が丸まらない様に注意しできるだけ高くももを上げる。
- 大腿(大腿四頭筋、腸腰筋)。



MEMO