

エクササイズ一覧

立位でのエクササイズ～ボール(全6種目)～



※ゴムボールがなければ、バスタオル、クッション等を代用してもよい

以下の6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
立位でのエクササイズ～ボール～	ボール踏みつぶし	下肢	3.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	スクワット	下肢	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ボールまわし	上肢	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	8の字	体幹・全身	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ツイストフロントランジ	体幹・全身	4.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ツイストサイドランジ	体幹・全身	4.0	10回×3セット	3分

ボール踏みつぶし

下 肢

3.0
メツツ

- 足底でボールをゆっくり踏みつぶす。
- 大腿(大腿四頭筋、ハム、転倒防止バランス能力改善)。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。



スクワット

下 肢

3.8
メツツ

- 膝でボールをはさむ。
- スクワットをする。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



ボールまわし

上 肢

3.5
メツツ

- 頭、腰、膝の順に、その周囲をボールでまわす。
- 肩(関節可動域の改善)。



エクササイズ一覧

立位でのエクササイズ～ボール(全6種目)～



※ゴムボールがなければ、バスタオル、クッション等を代用してもよい

8の字

体幹・全身

3.8
メッツ

- ニーアップをしながら、ももの間にボールを8の字に通す。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



ツイストフロントランジ

体幹・全身

4.0
メッツ

- フロントランジに合わせ、手でボールをつぶしながら上体を捻る。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



ツイストサイドランジ

体幹・全身

4.0
メッツ

- サイドランジに合わせ、手でボールをつぶしながら上体を捻る。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋、中殿筋)。



MEMO