

エクササイズ一覧

立位でのエクササイズ～チューブ(全7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7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。

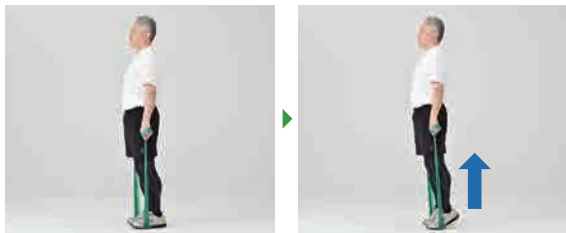
カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	メッツ (METs)	回数	時間
立位でのエクササイズ～チューブ～	カーフレイズ	下肢	4.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	スクワット	下肢	5.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	フロントランジ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	サイドランジ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	ニーアップ	下肢	5.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	ヒップアブダクション	下肢	5.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～チューブ～	サイドフレクション	体幹・全身	5.0	10回×3セット	3分

カーフレイズ

下肢

4.0
メッツ

- チューブの中央を足で押さえ両端をにぎる。
- 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。
- 下腿(下腿三頭筋)。

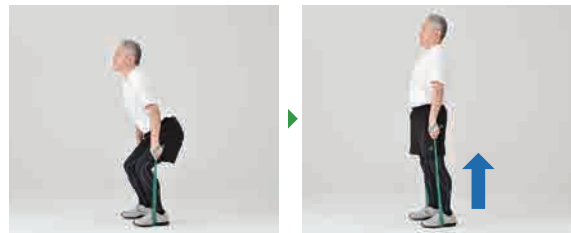


スクワット

下肢

5.0
メッツ

- チューブの中央を足で押さえ両端をにぎる。
- スクワットをする。
- 腕の力を使わずに脚の力でおこなう。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。

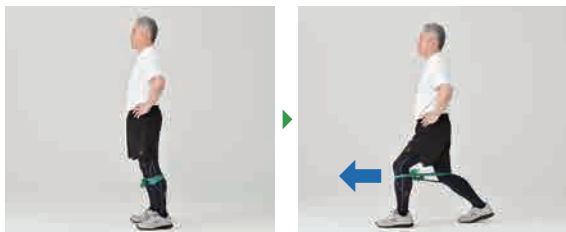


フロントランジ

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。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



サイドランジ

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。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋、中殿筋)。



ニーアップ

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。
- 大腿(大腿四頭筋、腸腰筋)。



ヒップアブダクション

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。
- 大腿、臀部(外転筋群)。



