

お勧めエクササイズセットメニュー

週2メッツ・時の運動が無理なく慣れてきた方へのエクササイズ (週4メッツ・時を目標に)

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。

週2回
を目標に行っ
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1~2回	立位でのエクササイズ	フロントランジ	下肢	3.5	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ	スクワット	下肢	3.5	10回×3セット	3分
	立位でのエクササイズ	ニーアップ	下肢	3.5	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	体幹・全身	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
	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	—	20分

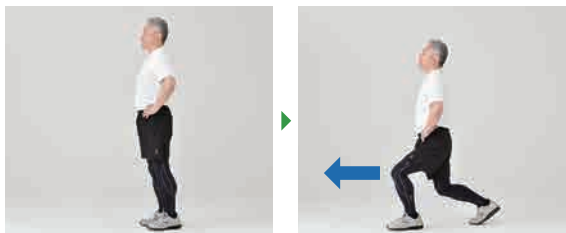
	総運動量	総時間
計週1回	2.2メッツ・時	38分
計週2回	4.5メッツ・時	38分×2回

フロントランジ (立位でのエクササイズ)

下肢

3.5
メッツ

- 脚を前に踏み込む。
- 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。

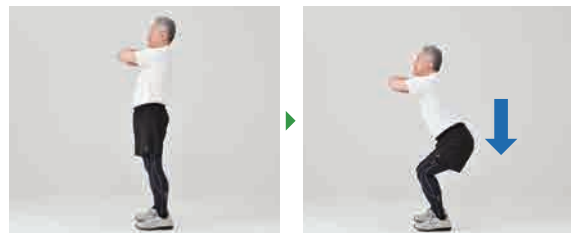


スクワット (立位でのエクササイズ)

下肢

3.5
メッツ

- 足を肩幅に開く。
- 膝がつま先よりも前に出ない様に沈み込み、伸ばす。
- 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。

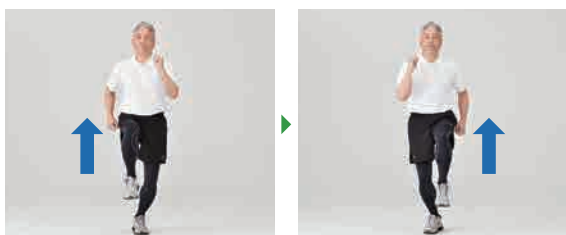


ニーアップ (立位でのエクササイズ)

下肢

3.5
メッツ

- 腕を振りながら足踏みをする。
- 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。



スクワット (立位でのエクササイズ～ボール～)

下肢

3.8
メッツ

- 膝でボールをはさむ。
- スクワットをする。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。

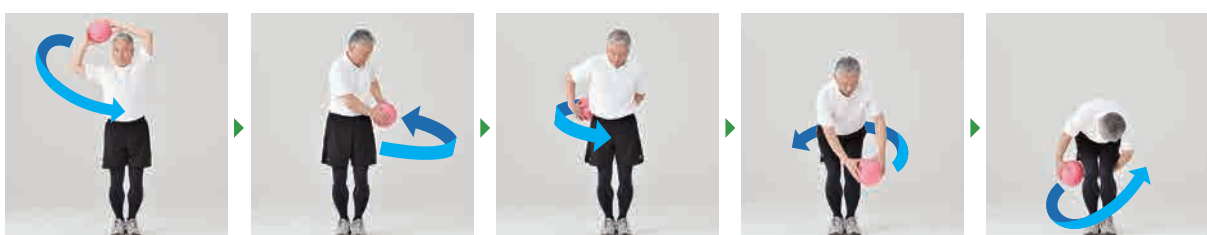


ボールまわし (立位でのエクササイズ～ボール～)

体幹・全身

3.5
メッツ

- 頭、腰、膝の順に、その周囲でボールをまわす。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。



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。

