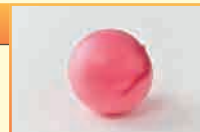


## エクササイズ一覧

# イスに座ってのエクササイズ ～ボール(全8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8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
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ボールつぶし(胸前)	上肢	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ボールつぶし(腹前)	上肢	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ボールつぶし(頭上)	上肢	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ボールはさみ	下肢	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	レッグエクステンション	下肢	3.0	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ボール踏み	下肢	2.8	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	8の字	体幹・全身	3.0	10回×3セット	3分
イスに座ってのエクササイズ ～ボール～	ツイスト	体幹・全身	3.0	10回×3セット	3分

### ボールつぶし(胸前)

上肢

2.8  
メッツ

- 胸の前でボールをゆっくりつぶす。
- 肩(三角筋、大胸筋)。



### ボールつぶし(腹前)

上肢

2.8  
メッツ

- お腹の前でボールをゆっくりつぶす。
- 肩(三角筋、大胸筋)。



### ボールつぶし(頭上)

上肢

2.8  
メッツ

- 頭上でボールをゆっくりつぶす。
- 肩(三角筋、上腕三頭筋)。



### ボールはさみ

下肢

2.8  
メッツ

- 膝でボールをはさみゆっくりつぶす。
- 大腿(内転筋群)。



### レッグエクステンション

下肢

3.0  
メッツ

- 膝でボールをはさみながら膝を伸ばす。
- 大腿(大腿四頭筋)。



### ボール踏み

下肢

2.8  
メッツ

- 足底でボールをゆっくりつぶす。
- 大腿(大腿四頭筋、ハム)。



