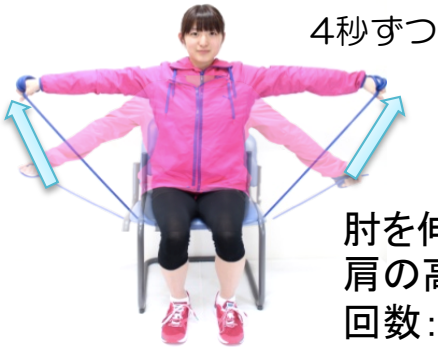


<道具を使用したトレーニング>

上肢の筋トレ

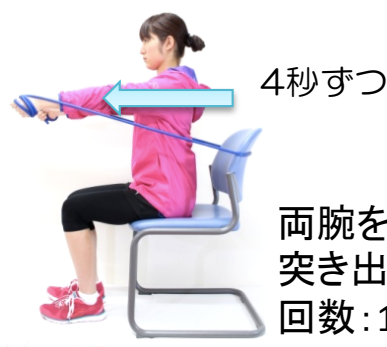
腕広げ



4秒ずつ

肘を伸ばしたまま
肩の高さまで上げる
回数:10回×2セット

腕の突き出し



4秒ずつ

両腕を前に真っ直ぐ
突き出す
回数:10回×2セット

腕上げ



4秒ずつ

肘を伸ばしたまま
肩の高さまで上げる
回数:10回×2セット

腕引き



4秒ずつ

肘を後ろに引く
回数:10回×2セット

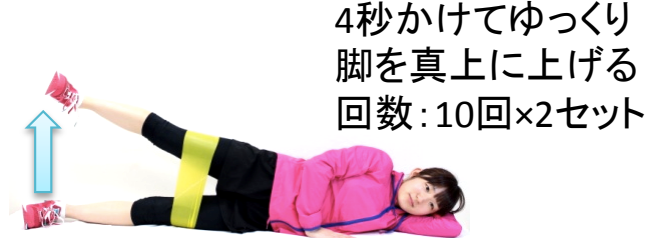
下肢の筋トレ

膝伸ばし



4秒かけてゆっくり
膝を伸ばす
回数:10回×2セット

脚広げ



4秒かけてゆっくり
脚を真上に上げる
回数:10回×2セット

段差昇降



1・2で上がり
3・4で降りる
回数:10回×2セット

足ふみ竹またぎ



1・2・3・4で竹を
またいで横移動
回数:5往復

【注意点】

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

【運動の強さ・回数】

- ・5~10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい
- ・ゴムチューブがない場合はペットボトルに水や砂を入れ使用するとよいです