

自主トレーニングについて 注意点

自主トレーニング（以下：自主トレ）を行う際は、
以下の点に注意してください

- ・ 自主トレは自身の管理の下で行うものです
- ・ 転倒・転落・痛みなど自身での過失については、
責任を負うことができませんのでご了承ください
- ・ 痛みがある方は、無理のない範囲で自主トレを進めてください



筋力トレーニング




筋力トレーニングの 注意点

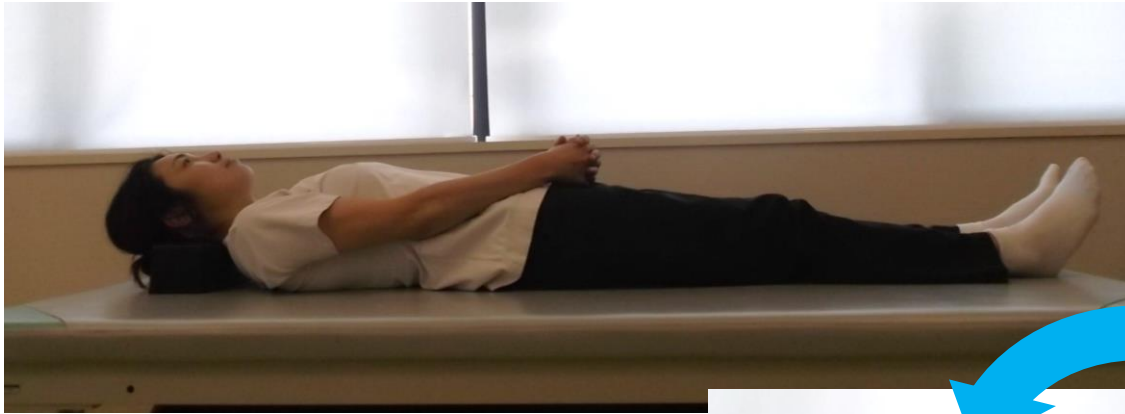
- 筋力トレーニングにそれぞれ回数の記載はありますが、痛みや疲労に応じ回数は調整して行ってください
- 筋肉が少し疲労する程度が適切な回数になります
- 翌日に痛みや疲労が残るようでしたら、訓練を中断して経過を観察しましょう



肩の周囲の筋力トレーニング①

1. 仰向けになり、両指を組んでおなかの上に乗せます
 2. 両手で弧を描くように、頭の上に挙げていきます
(力が弱い腕が頑張り、強い腕が支えるようにして行いましょう)
 3. ゆっくりおなかの上へ戻します
- ※両腕で10回行いましょう

 は筋力UPのところ



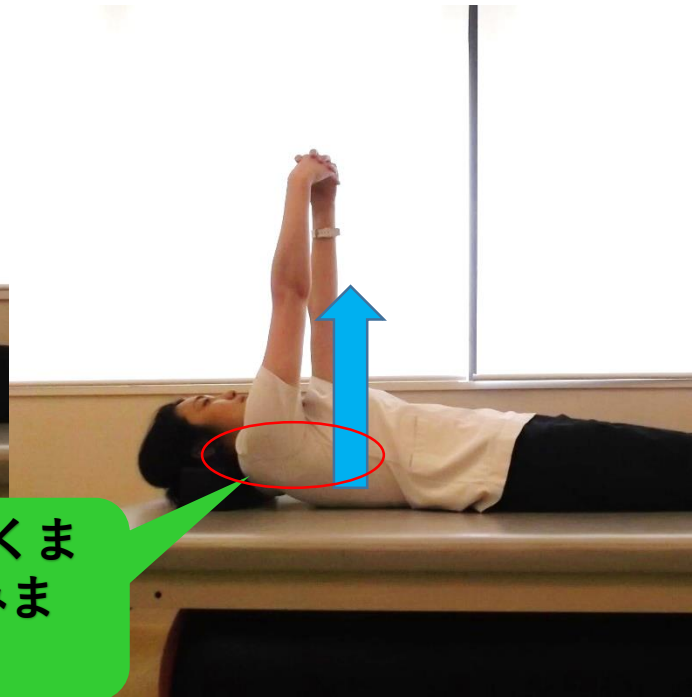
肩の周囲の筋力トレーニング②

1. 仰向けになり、両指を組んでおなかの上に乗せます
2. 両手で胸の高さから、まっすぐ天井へ上げてきます
(力が弱い腕が頑張り、強い腕が支えるようにして行いましょう)
3. 肩甲骨が、ベッドから浮くまで上げてみましょう
4. ゆっくりおなかの上へ戻します

※両腕で10回行いましょう

腕をまっすぐ天井
に向かって伸ばす

○ は筋力UPのところ




肩甲骨が浮くま
で上げてみま
しょう



肩の周囲の筋力トレーニング③

- 1.体の横で肘を曲げた姿勢で座ります
 - 2.左右の肩甲骨をくっつけるように胸を張り、3秒停止します
 - 3.ゆっくり力を抜きます
- ※両腕で10回行いましょう。

 は筋力UPのところ



腕の運動

両手を胸の前で組んでスタートします
○は、主に効果がある場所

