

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



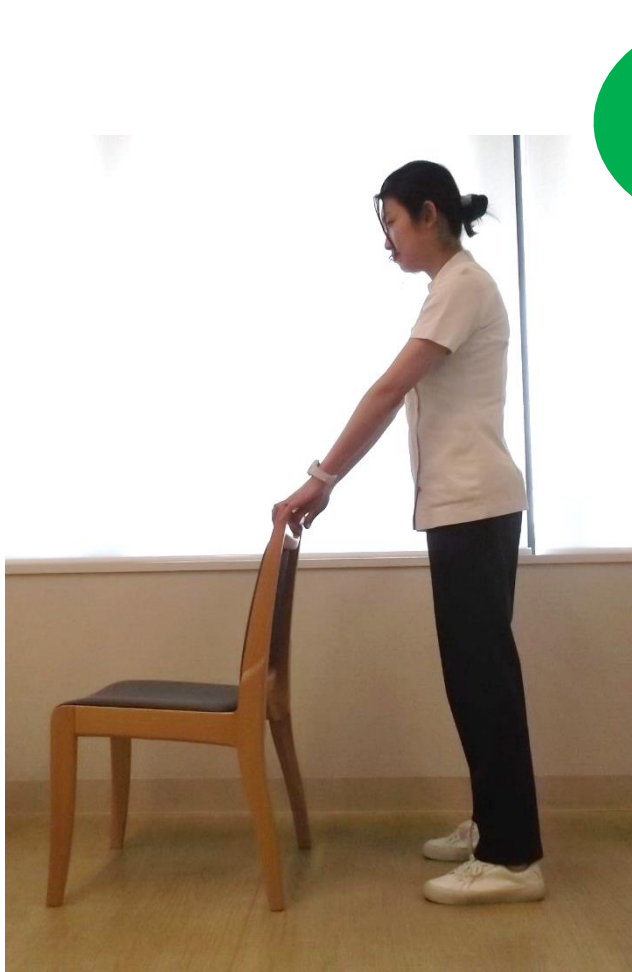
筋力トレーニングの 注意点

- ・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




足踏み運動

- 1.窓枠など固定されたところを手で把持し、肩幅くらいに足を広げ立ちます
- 2.ゆっくり交互に、ももを上げるイメージで足踏みを行います
- 3.交互に数を数え、10回行いましょう



つま先立ち運動

- 1.窓枠など固定されたところを手で把持し、肩幅くらいに足を広げ立ちます
- 2.ゆっくり両足の踵をあげ、3秒停止します
- 3.ゆっくりと踵を地面に下ろします
- 4.両足で10回行いましょう


 は筋力UPのところ



お尻のトレーニング

- 1.立った姿勢でイスにつかまりながら、片足をそのまま後ろに上げ、3秒停止します
- 2.ゆっくり足を下ろします
- 3.反対側も同じように行います

※片方ずつ10回行いましょう

 は筋力UPのところ

踵をまっすぐ後ろに引くイメージで



「1.2.3！」

おへそは前

お尻がギュツとなる！



太ももとお尻の筋肉のトレーニング

1.両足を肩幅くらいに開いて立ちます

2.背すじを伸ばしたまま、おしりを落とすようにして、できるところまでゆっくりしゃがみ、またゆっくりと膝をのばしていきます

ゆっくりイスに座る、でも効果があります

※5~10回行いましょう

○は筋力UPのところ



つま先と膝の位置は同じです



顔は下げず、背すじは曲げないように

つま先は膝から出ないように



太もも外側の筋肉トレーニング

1. 椅子の脇に立ち、椅子の背もたれに手を添えます
 2. 背すじが曲がらないように、体の真横に足を上げます
 3. 反対側も同じように行います
- ※片方ずつ10回行いましょう

○ は筋力UPのところ

背すじは
まっすぐです



足は体より前や後ろに
いかないように
注意しましょう

