

筋力トレーニングメニュー（ソフト）

氏名（ ）様

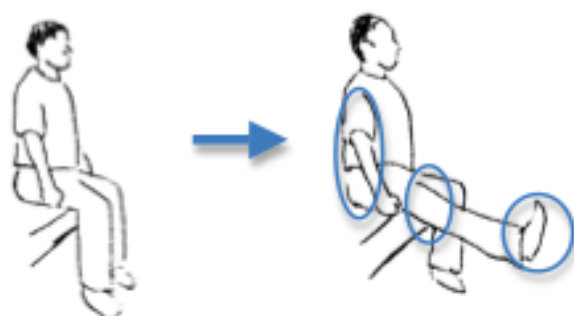
筋力トレーニングは次のことに留意して行いましょう。

1. 鍛えている筋肉を意識して行う 2. ゆっくり行う 3. 息を止めずに行う

(1)膝伸ばし運動（大腿四頭筋）

膝をまっすぐ伸ばし、5秒保持。
その後、ゆっくり降ろす。

1日（ ）回（ ）セット



- ※ 膝は伸びるところまでしっかり伸ばす
- ※ つま先は上げる
- ※ 腰は真っすぐのまま、倒さない

(2)太もも上げ運動（腸腰筋）

背筋を伸ばしたまま、倒れないように
太ももを上げて5秒保持。

1日（ ）回（ ）セット



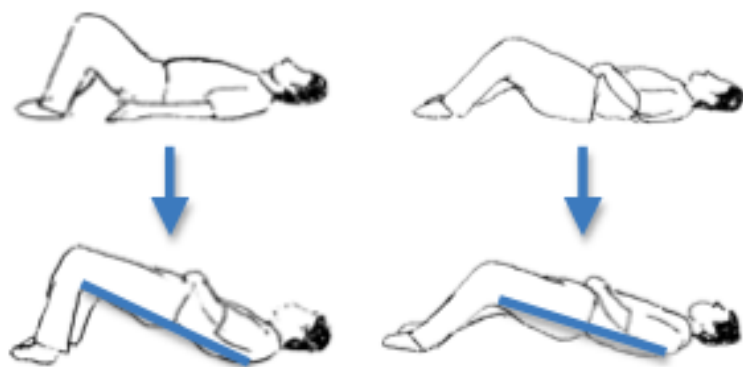
※腰が倒れないように

(3)おしり上げ運動

（大殿筋・ハムストリングス）

両膝を立て、お尻を上げる。
5秒保持した後、ゆっくり降ろす。

1日（ ）回（ ）セット



※太ももと腰のラインは真っすぐに

(4)腹へこまし運動（腹筋）

息をはきながらお腹を凹ます。いわゆる腹式呼吸。

1日（ ）回（ ）セット



(5) 横向きでの足上げ

① 外転運動（中殿筋）

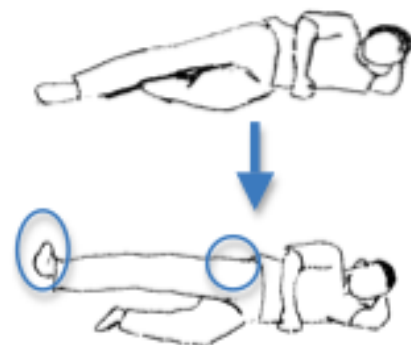
しっかりと横向きになり、上の足を上げる。

5秒保持した後、ゆっくり降ろす。

1日（ ）回（ ）セット

※ 足は外くるぶしが上を向くように

※ 腰は後ろに倒れないように

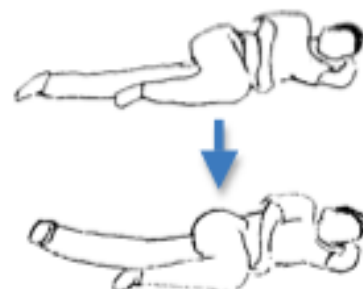


② 内転運動（内転筋）

しっかりと横向きになり、下の足を上げる。

5秒保持した後、ゆっくり降ろす。

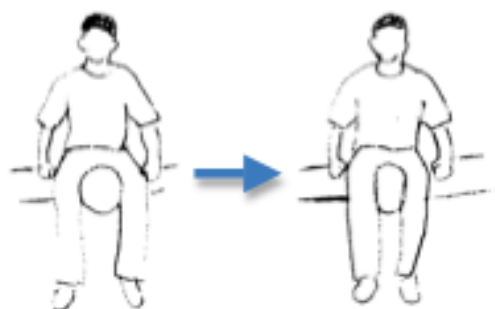
1日（ ）回（ ）セット



または……

足でボールを挟む。

1日（ ）回（ ）セット

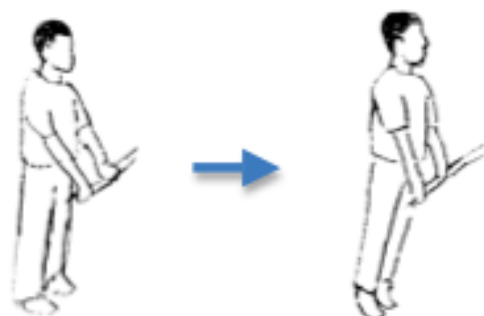


(6) かかと上げ運動（下腿三頭筋）

立った状態でかかとを上げる。

5秒保持した後、ゆっくり降ろす。

1日（ ）回（ ）セット



※ 棒にもたれ掛からないように

※ 体全体が真っすぐなるように

○ アイシング：運動後や痛み・熱感・腫れがある場合は膝を冷やして下さい（約20分）

○ 自転車エルゴメーター：（ ）回転/分で（ ）分間

○ プール（水中歩行）：（ ）分間