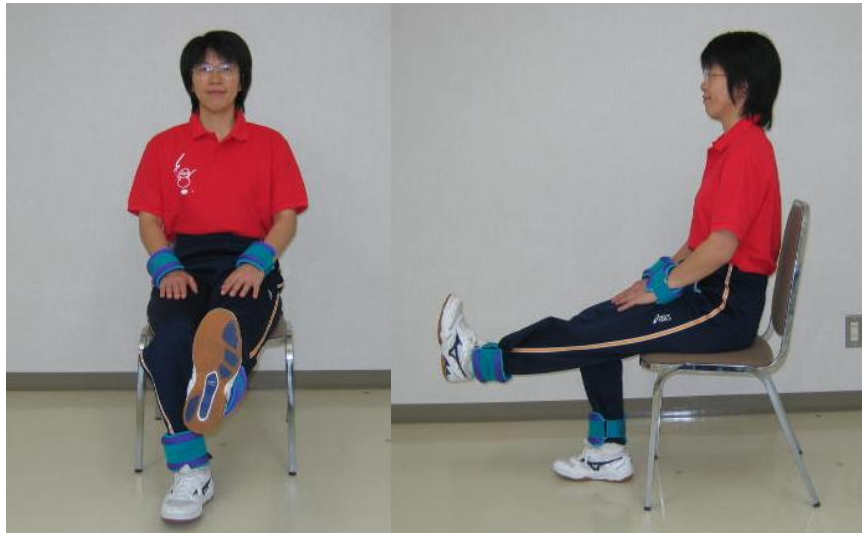


筋力訓練(重錘トレーニング) 下肢編



①ももの前の筋肉(座位)

【運動方法】

イスに腰掛け背筋をのばす。(背もたれに背中をつかないようにする)
足先を上にもつけたまま、ゆっくりと膝を伸ばす。下ろすときもゆっくりと下ろすようにしましょう。

《注意事項》

膝の痛みがある方は無理をしないようにしましょう。



②足をあげる筋肉(座位)

【運動方法】

イスに腰掛け背もたれから背中を離す。膝をゆっくりと上に上げましょう。また、下ろすときも同様にゆっくりと下ろすようにしましょう。

《注意事項》

体が反りすぎたり、前に傾き過ぎないようにしましょう。



③足をあげる筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢から膝をまっすぐ上へ上げるようにして行いましょう。
足の上げ下ろしを行う際はゆっくりと行いましょう。

《注意事項》

立った姿勢でふらつく方は、イスの背もたれや壁・手すりを利用して行いましょう。
体が前後、左右に傾いたまま行わないようにしましょう。



④お尻の横の筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢から真横にゆっくりと足を持ちあげます。下ろすときもゆっくりと行いましょう。
この時、足先と膝が正面を向いた状態で上げるようにしましょう。

《注意事項》

足先が横に向いたり、体が横や後ろに反らないように注意しましょう。
立った姿勢でふらつくときはイスや壁・手すりを利用して行いましょう。



⑤ももの後ろの筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢から膝を後ろへゆっくりと曲げます。下ろすときもゆっくりと行いましょう。
両足を交互に行います。

《注意事項》

膝を曲げるとき、体が前に倒れすぎないようにしましょう。
立った姿勢でふらつくときはイスの背もたれや壁、手すりを利用して行いましょう。



⑥お尻の筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢から膝をのばしたまま後ろへゆっくりあげます。下ろすときもゆっくりと行うようにしましょう。両足を交互に行います。

《注意事項》

足を後ろへ上げるときは体が前に倒れすぎないようにしましょう。
立った姿勢でふらつくときはイスの背もたれや壁、手すりを利用して行いましょう。



⑦ふくらはぎの筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢からゆっくりとつま先で立ちます。下ろすときもゆっくりと下ろしましょう。

《注意事項》

体が後ろに反りすぎたり、前に倒れすぎないようにしましょう。

立った姿勢でふらつくときは、イスや壁、手すりを利用して行いましょう。



⑧すねの筋肉(立位)

【運動方法】

まっすぐに立った姿勢からゆっくりと足先を上げましょう。下ろすときもゆっくりと行いましょう。

《注意事項》

体が前に倒れすぎないようにしましょう。

立った姿勢でふらつくときはイスや壁、手すりを利用して行いましょう。