

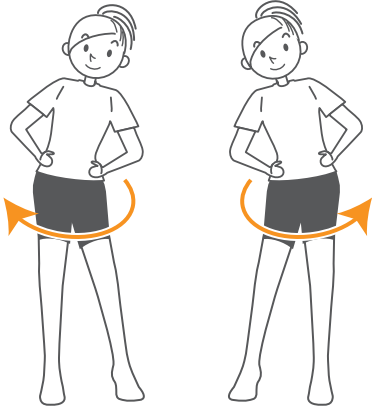
おうち de トレーニング

・ 痛みの無い範囲で、無理なく出来るものを行きましょう。

・ 椅子を使用する際は、安定したものを使用しましょう。

1 腰回し

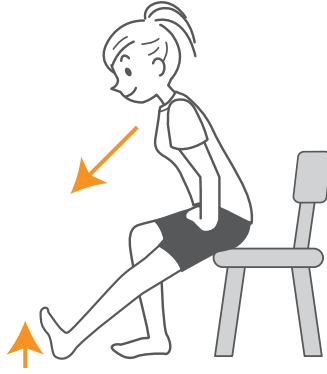
(右回し 10回 左回し 10回)



1

2 太もも裏ストレッチ

(左右 15 ~ 20 秒ずつ)



2

3 肩上げ

(左右 10 回ずつ)



3

4 肩ストレッチ

(左右 15 ~ 20 秒ずつ)



4

5 首ストレッチ

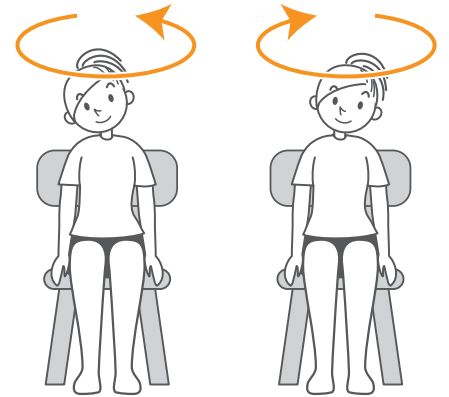
(左右 15 ~ 20 秒ずつ)



5

6 首回し

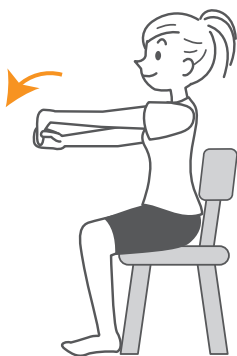
(左右 5 回ずつ)



6

7 手首ストレッチ

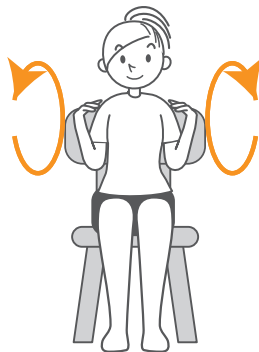
(左右 15 ~ 20 秒ずつ)



7

8 肩回し

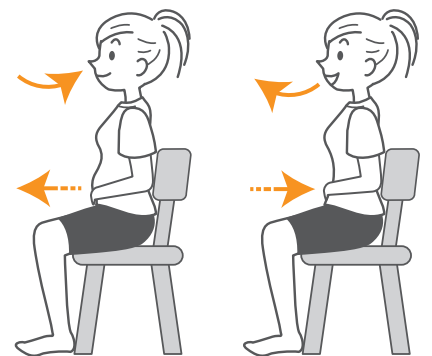
(前から 5 回・後ろから 5 回)



8

9 ドローイン

(鼻から吸って、口から吐く 10 回)



9

おうち de トレーニング

・ 痛みの無い範囲で、無理なく出来るものを行きましょう。

・ 椅子を使用する際は、安定したものを使用しましょう。

10 片膝伸ばし

(左右 10 ~ 15 回ずつ)



10

11 両膝伸ばし

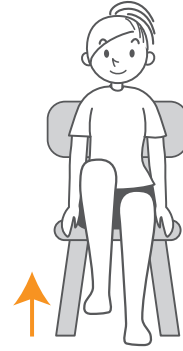
(10 ~ 15 回)



11

12 片膝上げ

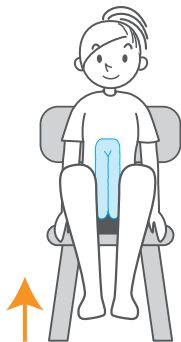
(左右 10 ~ 15 回ずつ)



12

13 両膝上げ

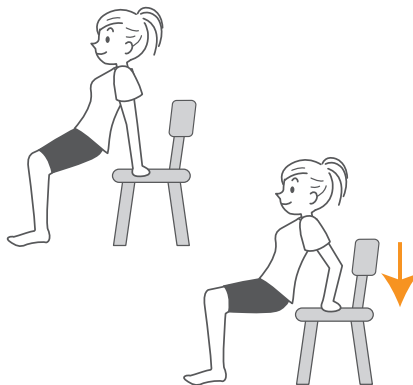
(10 ~ 15 回)



13

14 腕立て

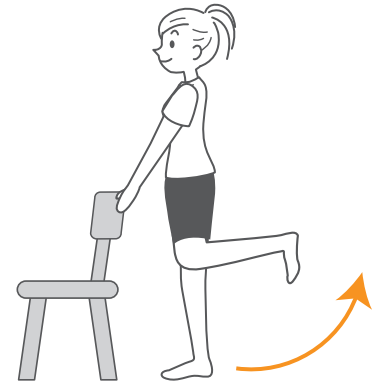
(10 ~ 15 回)



14

15 レッグカール

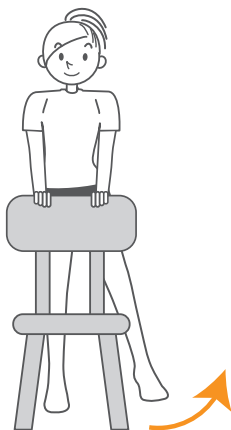
(左右 10 ~ 15 回ずつ)



15

16 サイドリフト

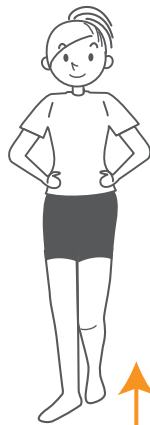
(左右 10 ~ 15 回ずつ)



16

17 開眼片足立ち

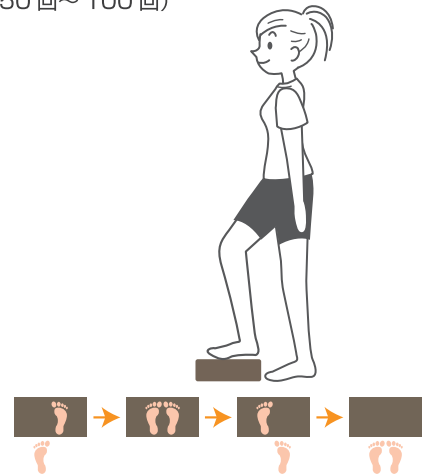
(左右)



17

18 踏み台昇降

(階段や安定した踏み台を使用して行う)
(50 回 ~ 100 回)



18