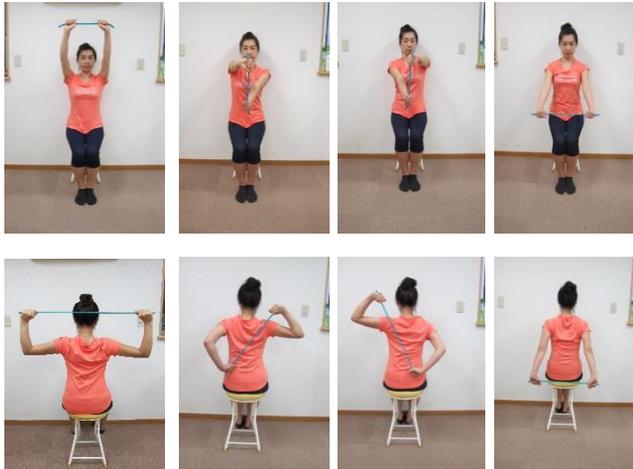


上肢筋トレ チューブトレーニング

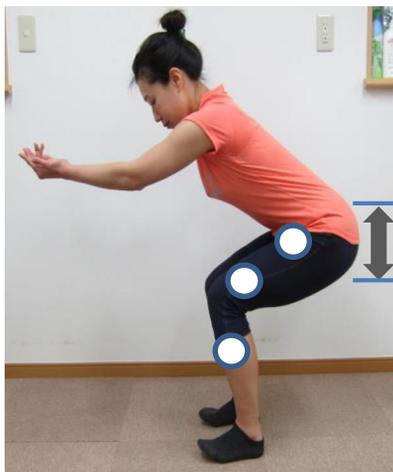


上肢の筋トレ

1. 長さ約40cmのトレーニングチューブ、又はタオル使用
2. 両手でチューブを20cm間隔で握り、たるませないで、外側へ伸ばし、縮める。30回～40回繰り返す。
3. 前方向、後ろ4方向で行う。
4. 効果は握力、腕、肩、そして大胸筋背筋と幅広い。

※ 尚、チューブは、福祉用品ひまわり又は、当院受付にて200円で販売。

下肢筋トレ 新しいスクワット (スキークラウチングスタイル)



1. 肩幅に足を広げる。
2. 手と頭を前のめり
3. お尻を突き出す。
膝は、ほぼ、まっすぐ。
4. お尻の上下動(約5～10cm)