

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

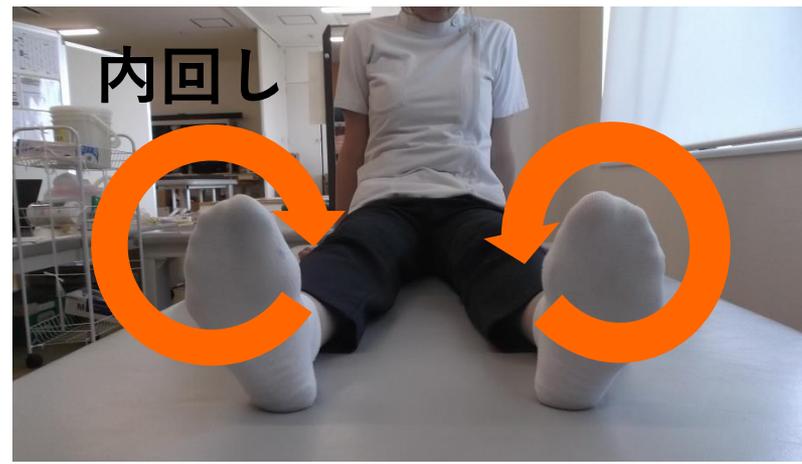
- ・筋力トレーニングにそれぞれ回数の記載はありますが、痛みや疲労に応じ回数は調整して行ってください
- ・筋肉が少し疲労する程度が適切な回数になります
- ・翌日に痛みや疲労が残るようでしたら、訓練を中断して経過を観察しましょう



足首ぐるぐるパタパタ運動（血栓予防）

- 1. 仰向け又は膝を伸ばした状態で座って行います
- 2. 両足一緒に足首を前後にパタパタ動かします
- 3. 両足一緒に足首をぐるぐる内回し、外回しに動かします

※両足で朝・昼・晩に10回ずつ行いましょう



お尻の筋力トレーニング

- 1.両脚の間こぶし1個分くらい空けて膝を立てて仰向けにねます
- 2.両脚でお尻を上げ、3秒停止します
(お尻と膝が水平になるのを確認しつつ行いましょう)
- 3.力を抜きます

※10回行いましょう

 は筋力UPのところ



こぶし一個分くらい
空けます



足のトレーニング

1. 仰向けで、片足の膝を立てます
2. 反対の足の膝を伸ばしたままで、立てた膝と同じ高さになるまで上げ、
3秒停止します
3. ゆっくり下ろします
4. 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

「1.2.3！」

立てた膝の高さが目安です
膝は出来るだけ
伸ばしましょう



お尻のトレーニング

1. 横向きに寝て、体を前傾させます
2. 上になった足を伸ばしたまま、踵から上に上げ、3秒停止します
3. ゆっくり足を下ろします
4. 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



おへそは
下向き



踵から斜め上に
あげていく

「1.2.3！」



お尻のトレーニング

1. うつぶせになります
2. 膝を伸ばしたまま、踵から足を上げ、3秒停止します
3. ゆっくり足を下ろします
4. 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

踵は立てて
準備しましょう

踵から上げましょう

「1.2.3！」

