

利用者 番号	001273972	ツカナケンタウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	---------------------	----------------	--

●運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

●ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)

別紙：「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの運動」を参考にいきましょう。

さあ、運動開始です！

運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

●メインエクササイズ①

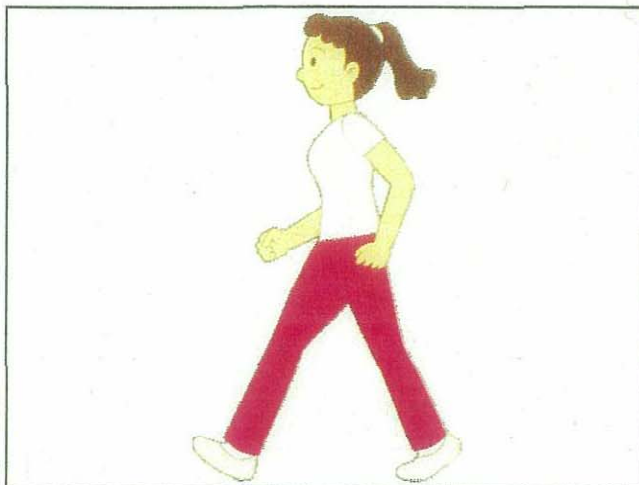
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

＜運動の強さ＞

目標心拍数	95 拍/分
有効な心拍数の範囲	85 拍 ~ 105 拍
適正な負荷値 (W)	60 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

＜運動の種目＞ ウォーキング、自転車運動、水中ウォーキング



＜運動時間と頻度＞

日常生活で歩数を増やすことは健康づくりにとって有効な方法です。この点であなたは日頃から体を動かすという心掛けができていますので健康意識をもっていると思われます。しかし、健康づくりには定期的な運動習慣をもつことが理想的です。まずは週1回、じわっと汗ばむ程度の運動を生活の中に取り入れてみましょう。

利用者 番号	001273972	カガナケンシ 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--

●メインエクササイズ②

「筋力トレーニング」：日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

＜種目＞ 鍛えたい部位を選択して行いましょう。
【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目（太枠）を行いましょう。】
※運動中は、息を止めないようにしましょう。
※徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

＜運動強度と運動量＞ 20回できる重さ（最大筋力の約40%）で15回×1セット
運動中「きつい」と感じる場合は、無理せず、ひと息つきましょう。

太もも前：レッグエクステンション



目安の重さ： kg

太もも後：レッグカール



目安の重さ： kg

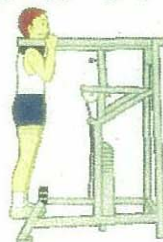
腹筋：アブドミナル



背筋：バックエクステンション



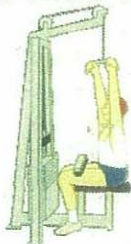
ふくらはぎ：カーフレイズ



胸：チェストプレス



上背：ラットプルダウン



上腕前：アームカール



肩：ショルダープレス



上腕後：トライセプスプレス



●クーリングダウン

「ストレッチ」（10分）

別紙：「柔軟性を高める運動」と
「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

お疲れ様でした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず
ストレッチ（整理運動）を行いましょう。