



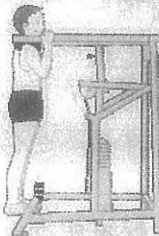
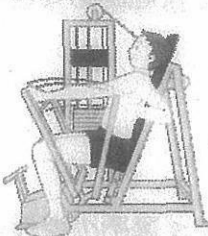
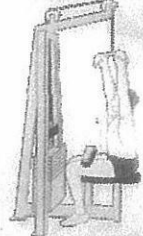
利用者 番号	001273972	フリガナ 氏名	ナカシタ タロウ 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	------------	-------------------	----------------	--

●メインエクササイズ②

「筋カトレーニング」：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。

<p>太もも前：レッグエクステンション</p>  <p>目安の重さ： kg</p>	<p>太もも後：レッグカール</p>  <p>目安の重さ： kg</p>	<p>腹筋：アブドミナル</p> 
<p>背筋：バックエクステンション</p> 	<p>ふくらはぎ：カーフレイズ</p> 	<p>胸：チェストプレス</p> 
<p>上背：ラットプルダウン</p> 	<p>上腕前：アームカール</p> 	<p>肩：ショルダープレス</p> 
<p>上腕後：トライセプスプレス</p> 		

●クーリングダウン

「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
 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。