





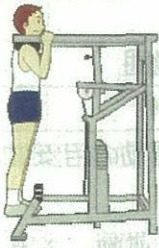


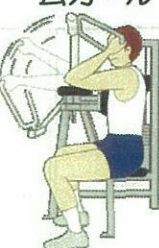


利用者番号	000773764	ワガナケンシ アイ 氏名 健診 愛子	性別：女 年齢：58歳	今回検査日 平成15年10月 7日 (総合) 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)
-------	-----------	-----------------------	----------------	--

●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： 22.4kg	太もも後：レッグカール  目安の重さ： 15.6kg	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。