

自宅でゴムバンド運動

vol.1

◆ 膝関節伸展運動

➤ 大腿四頭筋(ももの前側にある大きな筋肉)の筋トレ



左右5回ずつ×3セット

〈方法〉

- ゴムバンドを輪っか状にし、両足首付近に引っかける。
- 浅くイスに座り、股関節・膝関節を90度曲げ、両足の間をこぶし一個分開けた状態でバンドを固定する。
- 片方の足だけ、膝を伸ばす。

〈注意〉

- ※ 膝の関節を痛めることがあるため、つま先を真っ直ぐ正面に向けるように行ってください。

ゴムバンドで トレーニング

<目的>

- ゴムバンドを使用することで、トレーニングしたい筋肉をピンポイントで動かすことができ、効果的に鍛えることができる。

<実施上の注意点>

- 個人の体力や筋力に合わせてバンドの長さを調節する。
- 痛みや異常がある場合は、無理をせず痛みを感じない範囲で行うとともに、バンドの長さを調節し低負荷で行う(もしくは中止する)。
- 動作はゆっくりと行う。
- 呼吸を止めないようにする。
- 反復回数は5回程度を目安とし、自身の体力に合わせて調整する。

※ 透析直後では高負荷での運動は避け、腕の運動は行わないようにする(針を刺した側の腕は動かさない)。