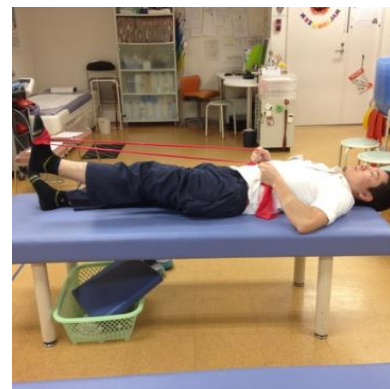


ご希望の方はリハ室まで



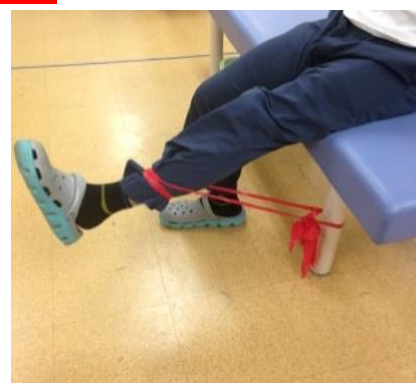
セラバンドで カラダを伸ばそう！

☆下肢の筋肉全般 ～キック



- 足首にセラバンドを一回り、巻き付けます。
- その次に、セラバンドを左右の手に一本ずつ持ちましょう。
- 写真のように、巻き付けた方の足を曲げます
- 両肘を曲げたまま、一気に足の裏で蹴りましょう。(壁を足の裏で蹴るようなイメージです)

☆膝を伸ばす (大腿四頭筋) : 立つ・歩くのに役立つ筋肉



- 椅子やベッドに座ったまま、片方の足首に一回りセラバンドを巻きます。
- 次に椅子やベッドの脚の部分にも、セラバンドを巻き付けて固定します。
- 中央の写真のようになったら、膝をまっすぐ伸ばし、ゆっくり膝を下します。
(座るのが大変な場合は後ろに手をつけてバランスを取ってください)

* 10回×3セット のように、自分が毎日継続出来る回数とセット数で続けましょう！

* 痛みがある場合は負荷を下げるか、回数を減らすか、無理せず休みましょう。

* セラバンドの粉が取れてきて、くっつくようになってきたら、ベビーパウダーのような粉を付けてから使用しましょう。