

重りの使い方

- その①. 必ず、スタートは1本(片手(足)各1本)からはじめる
- その②. 一通りの運動が楽にできたら、1本増やす。
(楽にできるまでは、そのままの本数で!)
- その③. 3週間、同じ本数が続いたら1本増やしてみる。



重要!

こんなときは重りを1本減らしましょう!

- ①. 1度に10回(膝を伸ばす運動は20回)できない
- ②. 10回(膝を伸ばす運動は20回)までに、痛みや違和感がある。

※ その他、手と足で重りの本数が違って大丈夫です。

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
腕の運動	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
膝を伸ばす運動	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
脚の横上げ運動	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
備考													

かかりつけのお医者さん(高血圧・心疾患・整形外科等)がいらっしゃいましたら、体操のパンフレットを見せて「こういう体操をしています!」とお伝えください! お身体の健康と安全のために、体操をやる上で気をつけた方がよいことなどを先生に確認しておくことをお勧めします!

