

器具を使わず、関節をやわらかく、筋力アップ
『ストレッチ筋トレ』

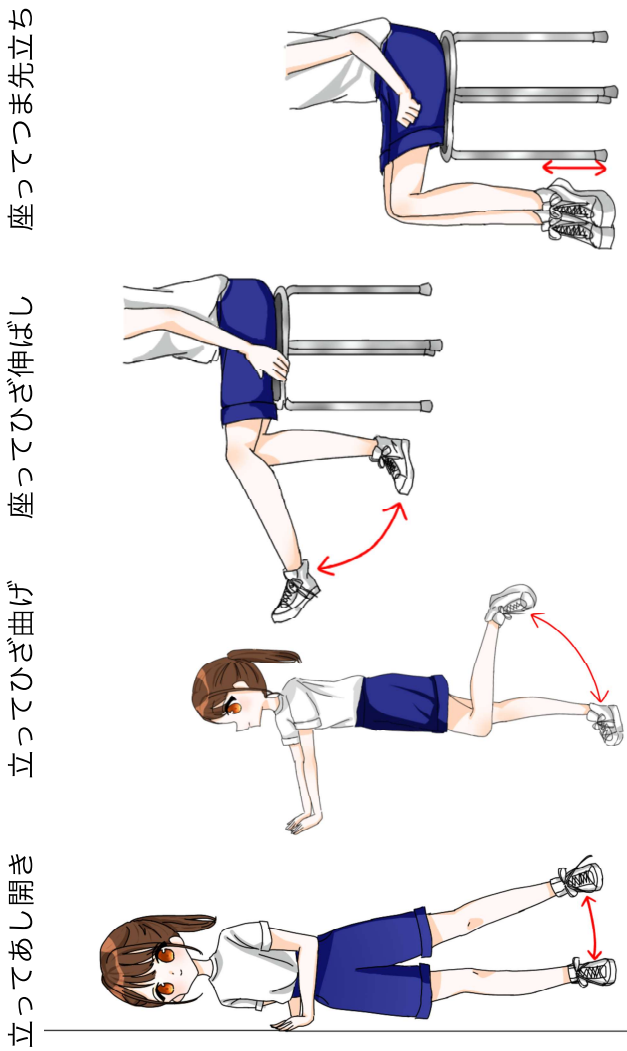


Body-weight Exercise of Lower and Upper extremity
for the patients with RA

BELU

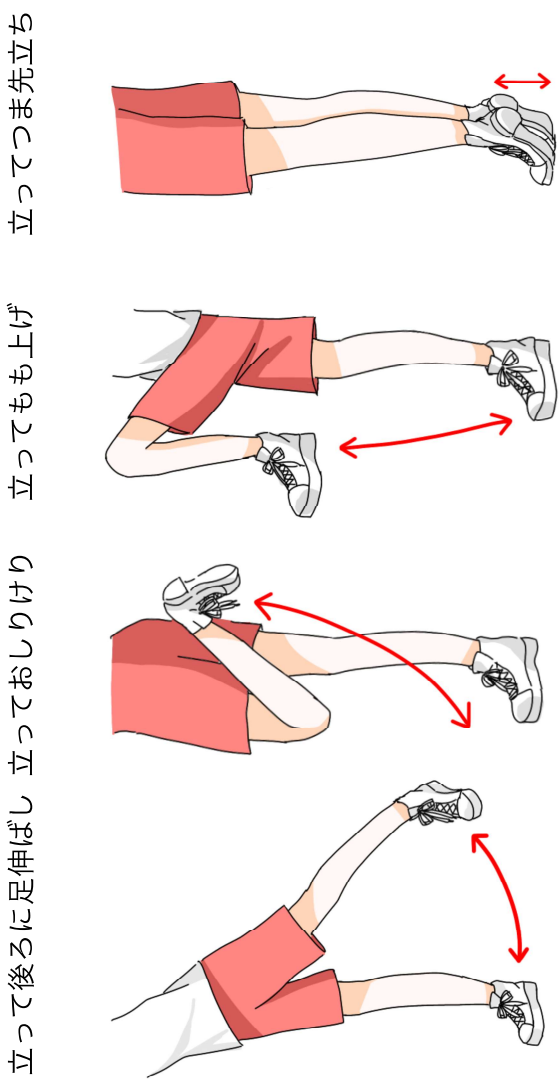
— 下肢と上肢の自重運動 —

週に2回, 下記の運動を行う. 1つの運動を20秒 (8 回から16回) 行い, 10秒休む. 8種類の運動を1セットとし, 2セット行う.



立ってあし開き 立ってひざ曲げ 座ってひざ伸ばし 座ってつま先立ち

BELUでは、関節の動きを意識する. BEASTは、BELUに追加して、下記運動を行う. 力の入る筋肉を意識して行う.

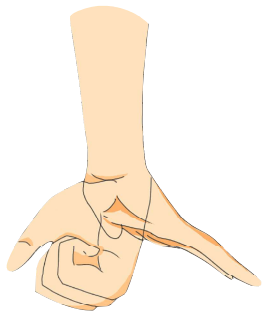


立って後ろに足伸ばし 立っておしりけり 立ってもも上げ 立ってつま先立ち

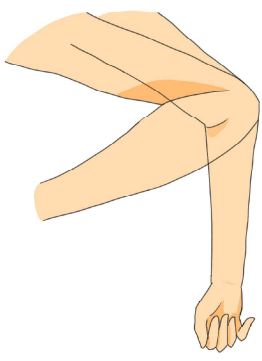
座ってかた開き



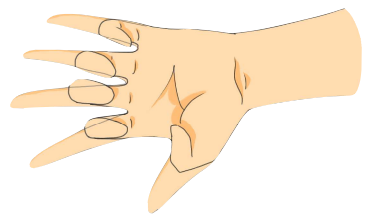
座って手くび曲げ



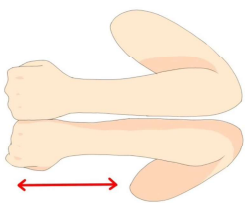
座ってひじ曲げ



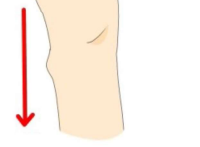
わしづかみ



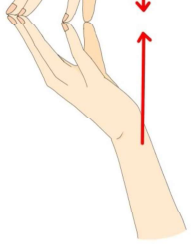
うで合わせ



指ひっぱり



指押し



ロープ引きよせ

