

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 —



日本赤十字社

山口赤十字病院
Japanese Red Cross Yamaguchi Hospital

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.

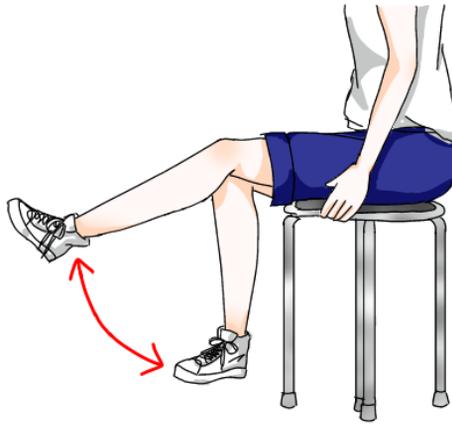
立ってあし開き



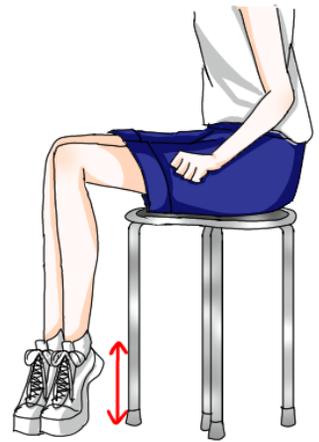
立ってひざ曲げ



座ってひざ伸ばし



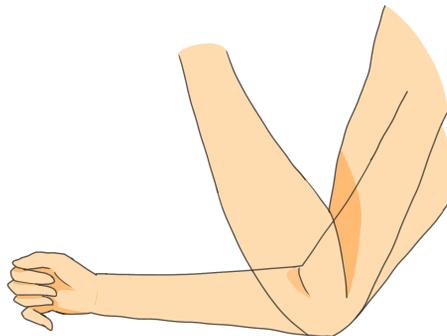
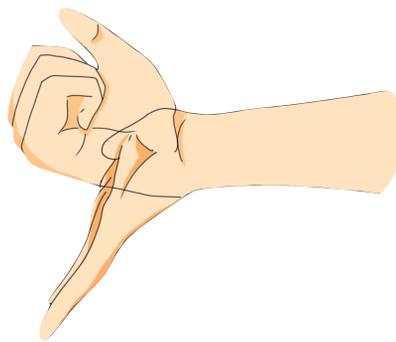
座ってつま先立ち



座ってかた開き



座って手くび曲げ



座ってひじ曲げ

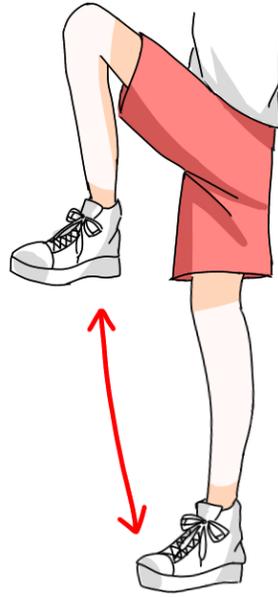
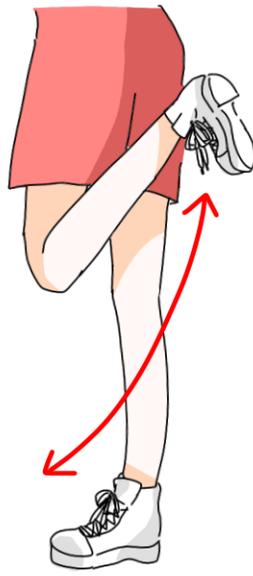


わしづかみ

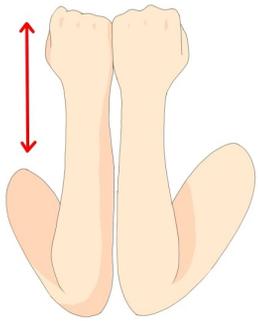
BELUでは、関節の動きを意識する。BEASTは、BELUに追加して、下記運動を行う。力の入る筋肉を意識して行う。

BEAST

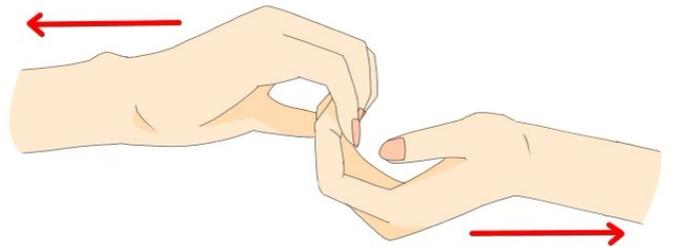
立って後ろに足伸ばし 立っておしりけり 立ってもも上げ 立ってつま先立ち



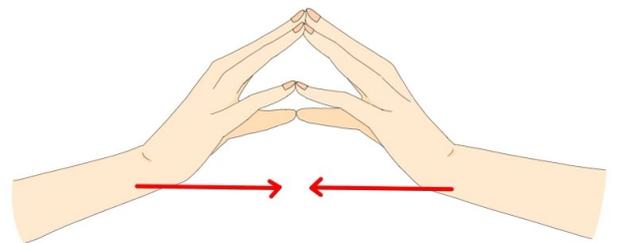
うで合わせ



指ひっぱり



ロープ引きよせ



指押し



A decorative graphic consisting of several overlapping, curved red lines that sweep across the page, framing the text below.

BEAST

BELO Additional Strengthening