マシントレーニングマニュアル



2013/04　Ver1

**【目次】**

**①レッグプレス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３**

**・目的**

**・初期負荷の目安**

**・強化される筋肉**

**・開始姿勢**

**・動作時の姿勢**

**②レッグエクステンション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４**

**・目的**

**・初期負荷の目安**

**・強化される筋肉**

**・開始姿勢**

**・動作時の姿勢**

**③ヒップアブダクション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５**

**・目的**

**・初期負荷の目安**

**・強化される筋肉**

**・開始姿勢**

**・動作時の姿勢**

**④ローイング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６**

**・目的**

**・初期負荷の目安**

**・強化される筋肉**

**・開始姿勢**

**・動作時の姿勢**

**①レッグプレス**

**目的**

**・下肢全体の筋力アップ**

**・立ち上がる、座る、歩く、走るなど日常生活動作（ADL）に必要な筋力がつく**

**初期負荷の目安・・・体重1/3**

**強化される筋肉**

**股関節・・・大殿筋、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋**

**膝関節・・・大腿四頭筋**

**足関節・・・下腿三頭筋**

**＜開始姿勢＞**

**1深く座り腰から後頭部をシートにしっかりつける**

**２足を腰幅から肩幅に開き、踵から寛骨が同じ高さになるようにプレートにのせる**

**３足関節から膝、大腿から体幹の角度は９０度になるように前後位置を合わせる**

**注・・pain JROM制限ある場合は調節すること**

**＜動作時の姿勢＞**

**チェックポイント1**

**つま先・膝は常に同じ向きを合わせる**

**蹴った時に、膝がのびきらないようにする**

**体幹の傾き、骨盤のねじれがないようにまっすぐにする**

**チェックポイント２**

**足裏全体でしっかり押すこと**

**肩に力が入る場合は、グリップから手を放し胸の前で両手を交差させる**

**②レッグエクステンション**

**目的**

**・大腿四頭筋の強化**

**・階段の昇り降りがスムーズになる**

**・歩幅が拡張し歩行が安定する**

**初期負荷の目安・・・体重の1/8**

**強化される筋肉**

**膝周り・・・大腿四頭筋（内側広筋・外側広筋・大腿直筋・中間広筋）**

**特に内側広筋強化に期待できる**

**＜開始姿勢＞**

**１マシンと膝の回転軸を合わせて座り、背中に隙間ができないよう背もたれ前後調節する**

**２フットパットは、足首が自由に動かせる位置にし、甲の上に乗せない**

**チェックポイント**

**膝を９０度に曲げた時に痛みや違和感があれば、膝の角度を小さくする**

**フットパットが脛に当たって痛いときは、つま先から膝を外向きにし脛に当たる面積を減らす**

**＜動作時の姿勢＞**

**１動き初めに反動をつけて上げないようにする（膝を痛める原因になる）**

**２カウントを意識しすぎて、ぎこちなくならないようにする**

**チェックポイント**

**足関節は軽度背屈位で膝を伸展させる（利用者さんにはボールを蹴るようにと伝えるいい）**

**腕・肩に力が入る場合は負荷を軽くし、グリップから手を離す**

**注・・膝伸展の可動域が取れない場合も負荷を軽くする**

**③ヒップアブダクション**

**目的**

**・大殿筋、中殿筋を鍛え骨盤の安定性を高める**

**・歩行や片足立ちするときのふらつきを防止する**

**初期負荷の目安・・・体重の1/8**

**強化される筋肉**

**骨盤・・・大殿筋、中殿筋**

**開始姿勢**

**１大腿部の横がフットパットに当たるようにする**

**２背もたれと背中の間に隙間をつくらない（必要に応じてパッドを入れる）**

**＜動作の姿勢＞**

**可動範囲が狭い場合は無理に開かせない**

**無理に４カウントとらない**

**チェックポイント**

**慣れない動作のため、息を止めないように呼吸を心がけるよう促す**

**④ローイング**

**目的**

**広背筋、菱形筋を強化して高齢者の猫背・肩こりを改善する**

**初期負荷の目安・・・体重の1/8**

**強化される筋肉**

**肩甲骨まわり・・・広背筋、菱形筋、固有背筋（最長筋・腸肋筋・棘筋）**

**＜開始姿勢＞**

**１息を吸い腹圧を高めて背中を垂直に伸ばす**

**２腕をまっすぐに伸ばし、グリップの位置が肩より少し下にくるようにシートの高さを調節する**

**＜動作姿勢＞**

**１引っ張るとき勢いをつけて引かないようにすること**

**２腕の力で引かないようにすること**

**上記の場合は重さを軽くして正しいフォームを覚えてもらう**

**ローイングだけ引くときに息を吸い、戻す時に息を吐くこと**

**（息を吸うことにより腹圧が上がり姿勢がよくなるため）**

**チェックポイント**

**肩甲骨に手を当て挟むように引いてくださいと促す**

**肩に力が入る場合は親指をかけないサムレスグリップを進める（人差し指から小指４本）**

**腰が反りすぎる場合は、腰を後ろから支えて正しい位置に誘導**