

セラバンド体操

セラバンドとは、ゴムの伸縮性を活用し長さを調整することで簡単に体操できるリハビリの道具です。セラバンドを用いて、上肢や下肢を使った運動を通じて筋力アップを目指すことができます。自宅でも出来るセラバンド体操をいくつかご紹介します。セラバンドの強度はやや強い程度を選ぶようにしましょう。



！ 注意点 ！

- ✓ 痛みや辛さを感じる場合は逆効果です。
- ✓ 運動中は呼吸を止めずに行いましょう。

セラバンド体操(上肢編)

さんかくきん きょっかきん しょうえんきん
＜三角筋・棘下筋・小円筋を強くする運動＞

難易度 ★☆☆



(左) セラバンドを横に大きく伸ばします。
(右) 脇を閉じたまま横に伸ばします。
どちらも胸を張るようにして行いましょう。

新上三川病院

セラバンド体操(上肢編)

さんかくきん じょうわんさんとうきん
＜三角筋・上腕三頭筋を強くする運動＞

難易度 ★★☆☆



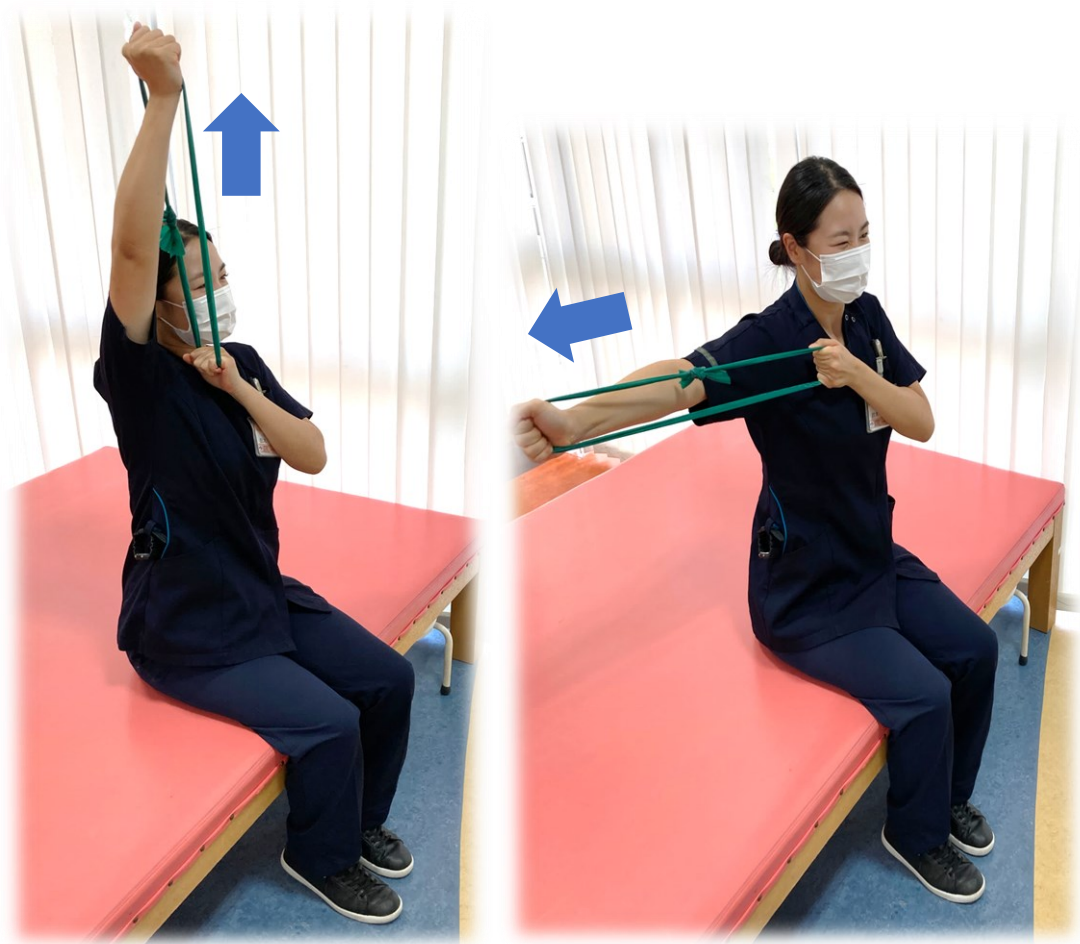
セラバンドを結び輪の形をつくります。
片手を胸の前に固定し、反対の手を前に伸ばします。
肘をなるべく真っ直ぐに伸ばしましょう。

新上三川病院

セラバンド体操(上肢編)

さんかくきん じょうわんさんとうきん
＜三角筋・上腕三頭筋を強くする運動＞

難易度 ★ ★ ★



セラバンドを結び輪の形をつくります。
片手を胸の前に固定し、反対の手を横や上に伸ばします。
肘をなるべく真っ直ぐ伸ばしましょう！

新上三川病院

セラバンド体操(下肢編)

がいせんきん ちゅうでんきん
＜外旋筋・中殿筋を強くする運動＞

難易度 ★☆☆



輪にしたセラバンドを太ももに通します。
両足をそろえ、足が離れないように注意しながら、
両膝を外に開きます。

新上三川病院

セラバンド体操(下肢編)

ちょうようきん ちゅうでんきん
＜腸腰筋・中殿筋を強くする運動＞

難易度 ★★☆☆



輪にしたセラバンドを太ももに通し、
片足を固定したまま、反対の足を上や横に広げます。

セラバンド体操(下肢編)

だいたいしとうきん ちょうようきん
＜大腿四頭筋・腸腰筋を強くする運動＞

難易度 ★★ ★



- (左) 足首にセラバンドを巻きます。片足で固定し、反対の膝を伸ばします。
- (右) 片足でセラバンドを固定します。反対の膝を胸に近づけます。

新上三川病院