

# セラバンドとは？



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。

強度は、黄く赤く緑の順に3種類あり、セラバンド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。

# 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。
- ✓一度にやり過ぎず、適度に行いましょう



# セラバンド体操(全身編)



## < 腰を伸ばす運動 >

セラバンドを二重にして持ちます。  
肘を伸ばし、上に大きく動かします。  
胸を張って腰を伸ばしましょう。

# セラバンド体操(全身編)



## < 腰を伸ばす運動 >

セラバンドを二重にして持ちます。  
肘を伸ばし、足元に向かって前屈します。  
腰を伸ばしましょう。

# セラバンド体操(全身編)



## < 腰をひねる運動 >

セラバンドを二重にして持ちます。  
肘を伸ばし、横に大きく動かします。  
胸を張って脇を伸ばしましょう。

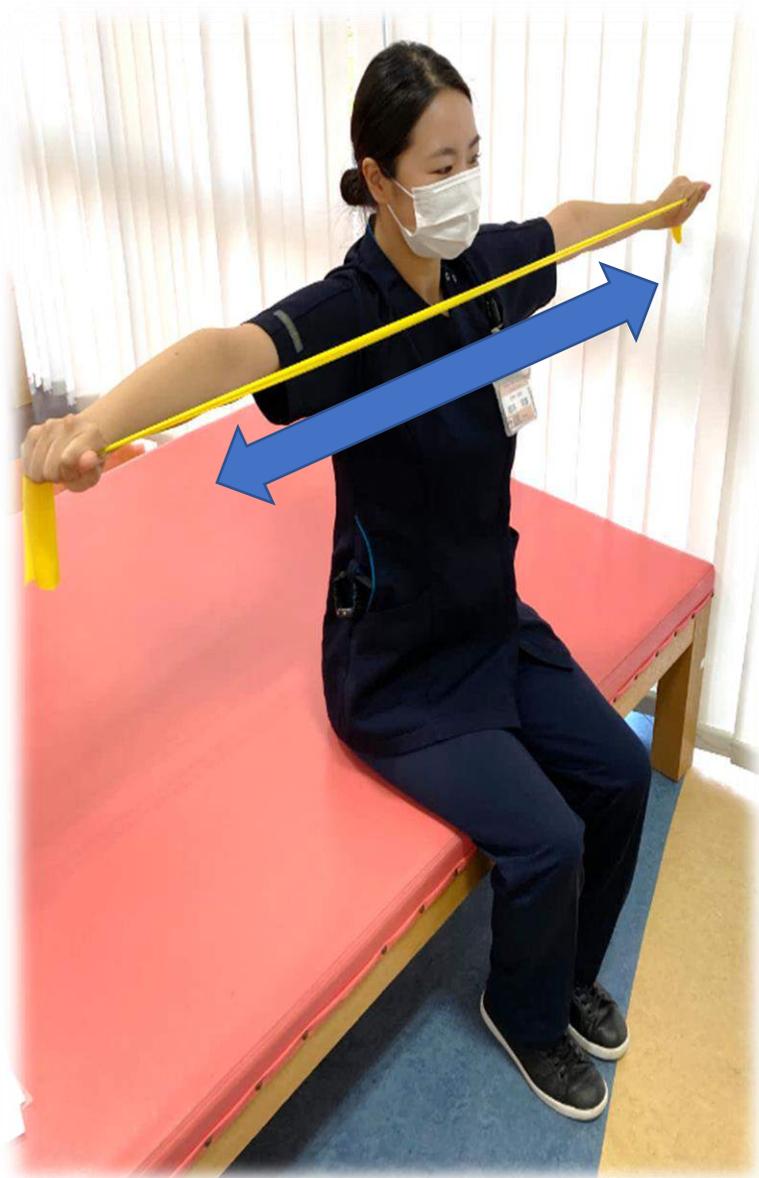
# セラバンド体操(全身編)



## < 肩甲骨を動かす運動 >

セラバンドを体の後ろで持ち、肘を曲げ、なるべく高く持ち上げます。胸を張って肩甲骨を動かしましょう。

# セラバンド体操(上肢編)



## ＜肩回りを動かす運動＞

セラバンドを横に伸ばしながら胸を張りましょう。肘を伸ばし、なるべく高く持ち上げます。両側の肩甲骨を内側に寄せましょう。

# セラバンド体操(上肢編)



## <肩回りを動かす運動>

肘を脇に付けたまま、セラバンドを横に伸ばしましょう。両側の肩甲骨を内側に寄せましょう。

# セラバンド体操(上肢編)



## <肘を伸ばす運動>

片手を胸に付けたまま、反対手でセラバンドを前に伸ばしましょう。肘が伸び切るところまで頑張りましょう。

# セラバンド体操(上肢編)



## <肘を伸ばす運動>

片手を胸に付けたまま、反対手でセラバンドを横に伸ばしましょう。肘が伸び切るところまで頑張りましょう。

# セラバンド体操(上肢編)



## <肘を伸ばす運動>

片手を胸に付けたまま、反対手でセラバンドを上に伸ばしましょう。肘が伸び切るところまで頑張りましょう。

# セラバンド体操(下肢編)



## <足を開く運動>

輪にしたセラバンドを太ももに通し、踵が離れないように注意しながら、膝を外側に開きましょう。なるべく大きく開けるように頑張りましょう。

# セラバンド体操(下肢編)



## <足を上げる運動>

輪にしたセラバンドを太ももに通し、片足を固定して、反対の足を上に持ち上げましょう。

# セラバンド体操(下肢編)



## ＜足を横に動かす運動＞

輪にしたセラバンドを太ももに通し、片足を固定して、反対の足を横に開きましょう。

# セラバンド体操（下肢編）



## ＜膝伸ばす運動＞

輪にしたセラバンドを足首に通し、片足を固定して、反対の膝を伸ばしましょう。