

一般リハ - 上肢 - 一覧



1. サイドレイズ



2. ダンベルプレス



3. アームカール
(左右同時)



4. アームカール
(左右交互)



5. エルボー
エクステンション(左)



6. エルボー
エクステンション(右)



7. リストカール
手のひら上(左)



8. リストカール
手のひら上(右)



9. リストカール
手のひら下(左)



10. リストカール
手のひら下(右)



11. リストツイスト
手のひら→上下(左)



12. リストツイスト
手のひら→上下(右)



13. フロントレイズ



14. サイドレイズ(ハーフ)



15. バックレイズ



16. アームレイズ130°
(前に上げる)



17. アームレイズ90°
(横に上げる)



18. インターナル
ローテーション(左)



19. インターナル
ローテーション(右)



20. エクスターナル
ローテーション0°(左)



21. エクスターナル
ローテーション0°(右)

一般リハ - 下肢 - 一覧



1.ヒールアップ



2.ヒールアップ
(ひざを曲げて)



3.ラテラルスライド(左)



4.ラテラルスライド(右)



5.ラテラルレイズ(左)



6.ラテラルレイズ(右)



7.クワーター
スクワット



8.スプリット
スクワット(左)



9.スプリット
スクワット(右)



10.フォワードランジ
(左右交互)



11.サイドスクワット
(左右交互)



12.片足スクワット(左)



13.片足スクワット(右)



14.サイアップ



15.レッグ
エクステンション



16.ヒールアップ



17.フロントレイズ
(左右交互)



18.バックレイズ
(左右交互)



19.メディアルレイズ
(左右交互)



20.レッグカール(左)



21.レッグカール(右)