

Resistance Band & Tubing Instruction Manual



目次

はじめに	2
運動指導者の方へ.....	3
ご使用者の方へ	4
実際の運動における注意点	5
セラバンド®(チューブ)のケア	5
セラバンド®(チューブ)の持ち方、つなぎ方、安全性についての説明	6
抵抗表.....	11
最後に	13
エクササイズの種類	14
セラバンド®(チューブ)エクササイズ.....	15
www.Thera-BandAcademy.com	39

はじめに

25年以上の間、漸進性抵抗の最初のシステムと認められ、アメリカ理学療法士協会 (APTA) に支持されたThera-Band® (セラバンド®) は関節の痛みを和らげるだけでなく、筋力、モビリティ、機能を向上することが証明されました^{1,2,3}。Thera-Band® バンドとチューブを利用している根拠に基づいた運動プログラムは、怪我のリハビリテーション、高齢者の機能的な能力向上、競技のパフォーマンス向上、多くの慢性疾患の治療に使用できます。Thera-Band® バンドとチューブは低コストで、持ち歩きができ、用途が广いです。

天然ゴムラテックスでできて、それらはThera-Band® のトレードマークである色分け、黄色、赤色、緑色、青色、黒色、銀色、同様に黄褐色、金色によって簡単に認識されます。漸進性抵抗システムによって前進することは、明確な強化とフィードバックの結果を提供します。

進歩的な抵抗レベルは成功を示します。

Thera-Band® 色分け	抵抗レベル	トレーニングレベル
黄褐色	極弱	初心者
黄色	弱	初心者
赤色	中弱	初心者/中級
緑色	中	中級
青色	強	中級/上級
黒色	最強	上級
銀色	極最強	上級+
金色*	超最強	上級+

*バンドのみ

ゴムに対するアレルギーがある人々のために、Thera-Band® ラテックスフリーは、普通のバンドと同じ運動ができます。

1. Jette AM et al. 1999. Exercise — It's never too late: The Strong for Life Program. AM J Public Health: 89(1):66-722.
2. Miksky AE et al. 1994. Efficacy of a home-based training program for older adults using elastic tubing. Europ J Appl Physiol : 69:316-3203.
3. Topp R. et al. 2002. The effect of dynamic versus isometric resistance training on pain and functioning among adults with osteoarthritis of the knee. Arch Phys Med Rehabil: 83:1187-1195

www.thera-bandAcademy.com/reseach (英語のみ) では包括的なデータベースを見ることができます。

運動指導者の方へ

適用

セラバンド®(チューブ)を使用した抵抗運動は、一般的な健康管理やフィットネスに加え、さまざまな障害や損傷を有していても使用することができます。

- 姿勢障害、運動機能障害、筋パフォーマンス障害に対する抵抗運動
- 筋短縮に対するストレッチエクササイズ
- バランス障害や歩行障害に対するバランストレーニング
- 呼吸、循環器障害に対する心肺機能トレーニング
- 機能低下に対するスポーツに特化した機能的トレーニング

安全性

- 適切な使用方法をしない場合、重篤な怪我につながる可能性がありますので、指導者は安全に気をつけて指導を行ってください。
- もしも、患者や利用者がホームプログラムとしてバンドやチューブを使用する場合は、怪我をしないよう安全な使用方法を指導しなければなりません。
- ラテックスアレルギーのある方は、ラテックスフリーのバンドを使用してください。
- 短すぎるバンドやチューブでの運動は避けてください。指導者の方は、適切な長さを指導することと、使用者が強い力で引っ張り過ぎないようなコントロールを指導してください。
- 頭の方向にセラバンド®(チューブ)を伸ばす運動では、バンドが跳ね返ることによる頭や目の怪我に注意してください。このような運動をする場合は、目を保護するものを身につけてください。
- バンドやチューブの使用前には必ず、小さな亀裂や穴などがいないかどうか点検してください。これらは破損の原因となる場合があります。もし見つけた場合は使用を中止してください。
- セラバンド®(チューブ)は、使用前にアタッチメントを利用して安全に固定してください。
- バンドやチューブは、元の長さの3倍以上に伸ばさないでください。例) 12インチ (30cm) のバンドは36インチ (90cm) 以上に伸ばさないでください。

ご使用者の方へ

注意

- 運動を始める前に、必ず体調のチェックを行ってください。
- 運動プログラムは、専門の指導者があなたの能力、要望に合わせて作成してくれるでしょう。
- このマニュアルにあるどの運動も、適切に行われな場合は重篤な怪我を引き起こす可能性があります。
- ラテックスアレルギーのある方は、ラテックスフリーのバンドを使用してください。
- 頭の方向にセラバンド®(チューブ)を伸ばす運動では、バンドが跳ね返ることによる頭や目の怪我に注意してください。このような運動をする場合は、目を保護するものを身につけてください。
- セラバンド®(チューブ)は玩具ではありませんので、小さな子供のエクササイズに使用する前には、医師の意見を聞いてください。
- もし、運動中に痛み、息切れ、頭痛などの症状が現れたときは直ちに運動をやめ、指導者に相談してください。
- どの運動プログラムでも、はじめの1～2日は筋肉痛を発症するかもしれません。ただし、3～4日以上経っても改善しない場合は医師または指導者に相談してください。痛みのある期間は運動をしないでください。
- セラバンド®(チューブ)は、使用前にアタッチメントなどを使用してしっかり固定し、安全を確認してから行ってください。
- バンドやチューブは、元の長さの3倍以上に伸ばさないでください。例)12インチ(30cm)のバンドは36インチ(90cm)以上に伸ばさないでください。
- セラバンド®(チューブ)は、尖ったものに当たらないようにしてください。使用前に、そのような危険性のある指輪などははずしてください。また、長い爪は当たらないようにしてください。

実際の運動における注意点

- すべての運動において、姿勢やアライメントは正しく保ってください。肩関節と股関節を一直線に保ち腹部に力を入れ、膝は楽にします。脊柱が自然なカーブを保った姿勢をとってください。
- 医師や運動指導者などが、セラバンド®やチューブを使って運動プログラムを作成し、複数の反復を指示された場合、セット間の休息はしっかりとってください。
- セラバンド®での運動の前後にはウォームアップとクールダウンを行ってください。
- 全てのエクササイズはゆっくりとした動きでコントロールしながら行ってください。コントロールができないと感じた場合、コントロールできる強度のバンドやチューブを使用するようにしてください。引き伸ばした後、勢い良く戻ってしまうような強度のバンドやチューブは使わないでください。
- 運動時、結び目を過度に伸ばしたり曲げたりすることは避けてください。また、結んだまま保管しないでください。
- 運動中は一定のリズムで呼吸をしてください。運動を繰り返す中で力を入れる部分では息を吐いてください。途中、呼吸を止めないでください。
- 初心者の方は運動の方法がわかるまで、バンドやチューブなしで動かしてみたと、抵抗を加えて行ってください。大きな筋肉を使う8～10種類のエクササイズから始めてください。
- あなたに合っていると処方された色のバンド、または10～15回を2～3セット行い、軽い疲労感の得られる色のバンドで運動してください。
- 10～15回を3セット完全に行うことができるようになったら次の色のバンドへ強度を上げてください。

セラバンド®(チューブ)のケア

- バンドやチューブを使用する前にはいつも、小さな傷や亀裂、または穴がないか点検してください。破損の原因になり得ます。もしこれらを見つけた場合は使用せず、代替りのものを用意してください。
- エクササイズバンドやチューブは、直射日光と高温を避けて保管してください。
- 水道水を使って洗ったあと、広げて乾かしてください。
- もし、バンドやチューブがべたついてきた場合、石鹼と水で軽く洗い、広げて乾かし、タルカム(ベビー)パウダーをつけてください。

セラバンド®・チューブの持ち方、つなぎ方、安全性についての説明

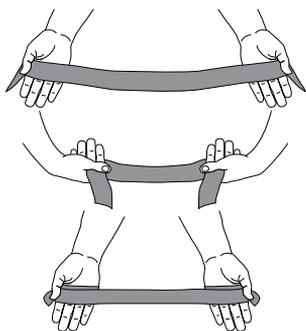
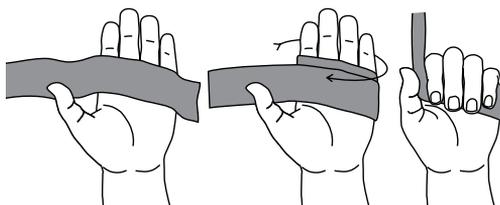
バンドやチューブを使う前にはいつも点検し、もし異変に気づいた場合は使用しないでください。運動中は、頭のほうにバンドやチューブが勢い良く跳ね返ってくる場合がありますので、目を保護してください。バンドやチューブの結び目などが擦り減っていないかいつもチェックし、もし見つけた場合は代わりのものを使用してください。

バンドの持ち方

バンドやチューブを持つときは、滑ったり怪我をする可能性をなくすために、しっかりと手や足に固定して使用してください。手や足に二重に結ぶとしっかりと固定されます。きちんと固定されていない状態で決して運動しないでください。

にぎる方法

手のひらにバンドを伸ばした状態で置き、バンドの端が小指の方向にくるようにします。反対側の長い部分を手の甲に回し、手に適当な回数巻きつけます。しっかりと握ります。

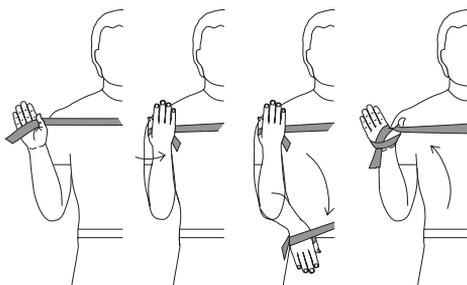


手を開く方法

手のひらを上にし、バンドを乗せて親指と他の指の間に挟みます。手の甲に回し、手に適当な回数巻きつけます。

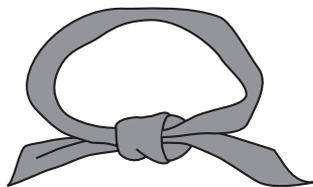
ヨーロッパの方法

手のひらを前方に向け、バンドを手のひら側から親指と他の指の間に挟みます。手のひらを自分の方向に向けるように回します。次に、そのまま手を下ろし、手の甲にバンドが通るようにします。もう一度バンドを親指と他の指の間に挟み、最初の位置(手のひらを前方)に戻します。

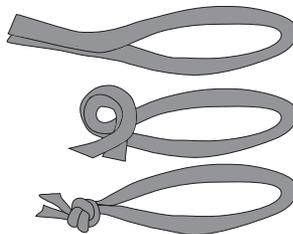


輪を作る

上肢、下肢の運動を行うための輪は簡単に作ることができます。

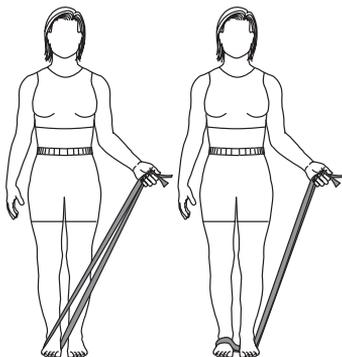


短い輪:
それぞれの端をしっかりと結びます。

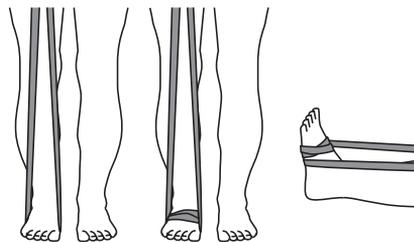


長い輪:
両方を揃えて単純に結びます。

下肢に使う場合



足の輪: バンドの中央に片足を乗せます。
足の甲を通して輪ができるようにし、反対側の足で上から踏み固定します。

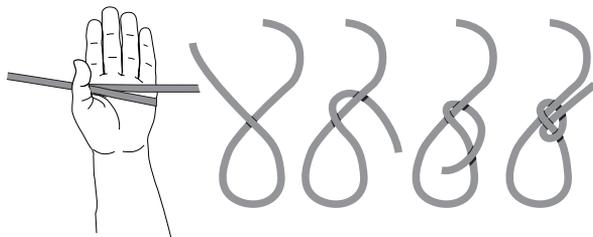


足に巻く:
バンドの中央に片足を乗せます。足の甲を回してバンドを巻きつけます。



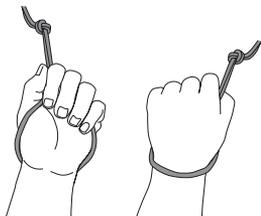
足首に巻く: 足首の後ろにバンドの中央を当てます。足首の前でバンドを交差させ、足の裏に回します。足の裏で交差させて前方に持ってきます。

チューブの持ち方



輪の作り方:

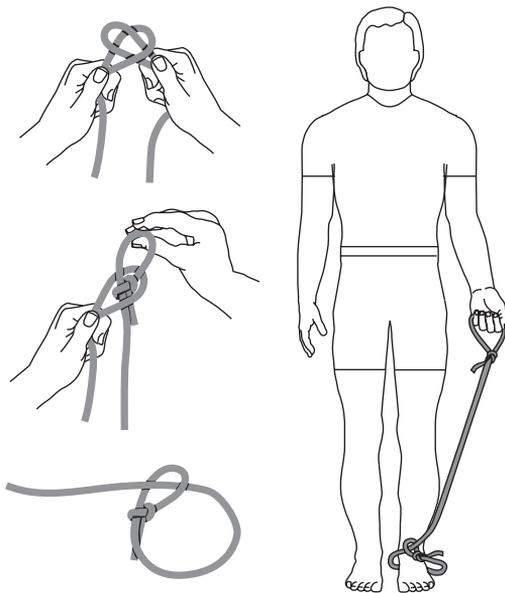
輪の大きさを決め、手に1周巻きつけます。チューブを交差させて輪を作り、チューブの端を図のように輪に通します。チューブを使用する前に、しっかり結べていることを確かめてください。もう一方の端も同じように輪が作れます。



使用するときには輪に手を通し、
しっかりと握ってください。

足用の輪:

両端に輪を作ったチューブを用意し、片側の輪にもう一方の輪を通します。大きな輪ができるので、そこに足を通し、チューブを引いて輪を小さくします。



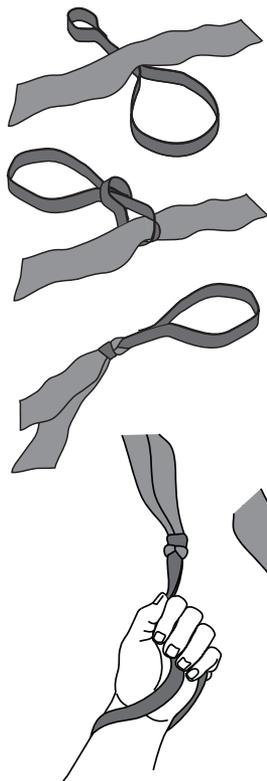
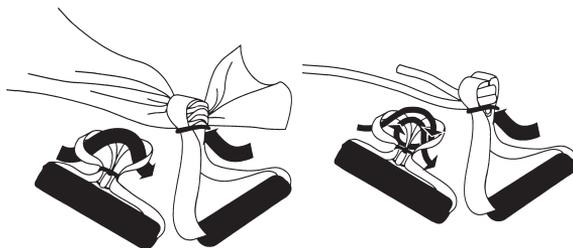
アクセサリーの活用

ハンドル、ドアアンカー、エクストリミティストラップ、アシストなどのアクセサリーは、バンドやチューブをつないだり、しっかり固定したりするのに利用できます。アタッチメント部分を定期的にチェックし、必要に応じて締めなおしてください。

ハンドル、ドアアンカー、エクストリミティストラップの使用:

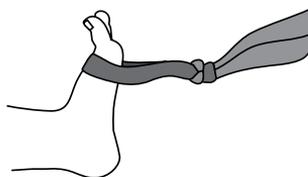
アクセサリーについている黒の留め金を引きおろし、ベルト部分で2つの輪ができるようにします。バンドやチューブの一端を

図のように2つの輪に通します。黒の留め金をしっかり上げて固定します。バンドは1往復、チューブは2往復させてしっかり安全に固定します。



アシストストラップの使用:

バンドを広げ、アシストストラップの中央に乗せます。大きな輪のほうを小さな輪にくぐらせます。しっかりとベルトを引いて固定します。



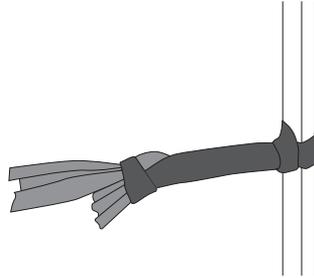
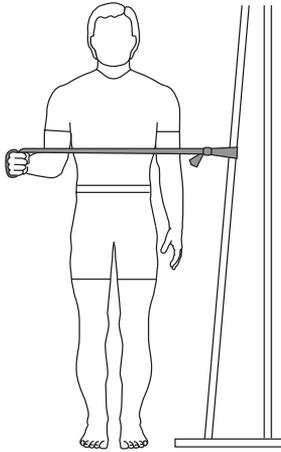
大きな輪のほうは、手首にかけて握りやすく補助できます。

足首にかけて足の運動に使用することもできます。

バンド・チューブの固定

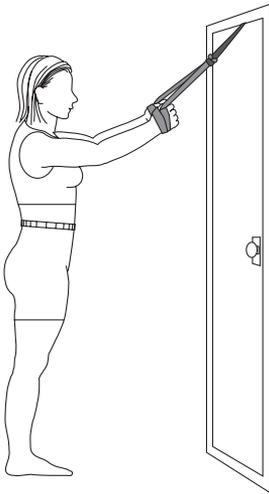
バンドやチューブを何かとつなげて使用する場合、そのアタッチメントについて十分に理解したうえでご使用ください。

重量のある柱

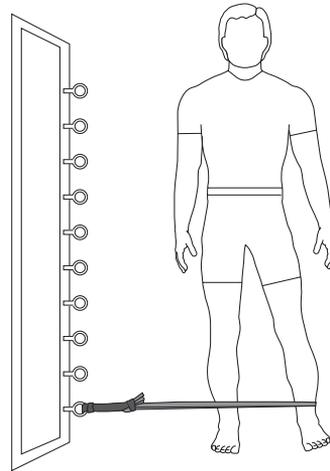


アシストストラップを使用することをお勧めします。

ドア (ドアアンカー使用)



肋木 (アシストストラップ使用)



抵抗表

弾性抵抗は他の従来の方法、例えば等張性または等速性抵抗と比較してユニークな種類のレジスタンス・トレーニングです。バンド(チューブ)により提供される抵抗は、バンド(チューブ)が引っ張られる量に基づきます。この抵抗は、バンド(チューブ)がその静止長さから引っ張られるパーセンテージに応じて、力(ポンド)で測られることができます;これは、「力-伸長」として知られています。それは伸ばされる前にバンド(チューブ)がどれくらいの長さであるか関係なく、その伸ばされた長さで発生される力は何パーセント伸長したかに依存します。たとえば、最初60cmの緑色のバンドを120cm(最初の倍の長さ)に伸ばした場合、100%伸長となります。従って、バンドの抵抗はその伸張率から5ポンド(2.3kg)となります。もしバンドが180cm(200%伸張)だった場合、そのときの抵抗は約8ポンドとなります。およそ100%伸長のThera-Band®のカラー間で抵抗は20-30%増加します。

抵抗表(ポンド)

	Yellow	Red	Green	Blue	Black	Silver	Gold
25%	1.1	1.5	2	2.8	3.6	5	7.9
50%	1.8	2.6	3.2	4.6	6.3	8.5	13.9
75%	2.4	3.3	4.2	5.9	8.1	11.1	18.1
100%	2.9	3.9	5	7.1	9.7	13.2	21.6
125%	3.4	4.4	5.7	8.1	11	15.2	24.6
150%	3.9	4.9	6.5	9.1	12.3	17.1	27.5
175%	4.3	5.4	7.2	10.1	13.5	18.9	30.3
200%	4.8	5.9	7.9	11.1	14.8	21	33.4
225%	5.3	6.4	8.8	12.1	16.2	23	36.6
250%	5.8	7	9.6	13.3	17.6	25.3	40.1

Data from Page et al. 2000. JOSPT 30(1):A47-8.

抵抗表(キログラム)

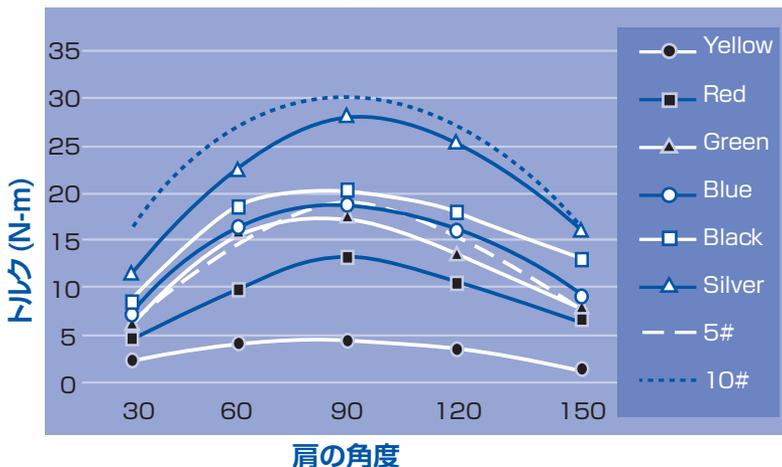
	Yellow	Red	Green	Blue	Black	Silver	Gold
25%	0.5	0.7	0.9	1.3	1.6	2.3	3.6
50%	0.8	1.2	1.5	2.1	2.9	3.9	6.3
75%	1.1	1.5	1.9	2.7	3.7	5.0	8.2
100%	1.3	1.8	2.3	3.2	4.4	6.0	9.8
125%	1.5	2.0	2.6	3.7	5.0	6.9	11.2
150%	1.8	2.2	3.0	4.1	5.6	7.8	12.5
175%	2.0	2.5	3.3	4.6	6.1	8.6	13.8
200%	2.2	2.7	3.6	5.0	6.7	9.5	15.2
225%	2.4	2.9	4.0	5.5	7.4	10.5	16.6
250%	2.6	3.2	4.4	6.0	8.0	11.5	18.2

伸張率

セラバンド®で運動をするとき、等張性の運動をするのカーブ(ベル型カーブ)と同様のカーブ(トルク)を示します。これはバンドとレバーアームによって成される角度、フォースアングルに起因します。



肩のトルク



Data from Hughes et al. 1999. JOSPT 29(7):413-420

最後に

医学的な調査によると、セラバンド®・チューブによる運動には次のような目的が含まれています。

- ストレングス
- パワー
- バランスと固有感覚
- 転倒予防
- 姿勢改善
- 疼痛軽減
- 歩行改善
- 握力増強
- 循環機能改善
- 血圧を下げる
- 機能障害の軽減と機能改善

私たちの情報は、500件を超える論文を含んでいます。また、無作為に抽出された医学的実験が100件近くあります。

www.thera-bandAcademy.com/reseach (英語のみ) では包括的なデータベースを見ることができます。

エクササイズの種類

部位	レベル1 単体運動／リハビリ	レベル2 複合運動／フィットネス
肩関節	屈曲 伸展 外転 内転 拳上 内旋 外旋	外側拳上 前方拳上 頭上拳上 斜め引き上げ 斜め引き下げ
腕	肘関節屈曲 肘関節伸展 手関節屈曲 手関節伸展 回外 回内 尺屈 橈屈	肘関節キックバック コンセントレーションカール
胸	水平内転 前鋸筋プレス	チェストプレス チェストフライ ダイナミックハグ
上背部	水平外転 肩すくめ 肩甲骨後退	シーテッドロウ ラットプルダウン リバースフライ アップライトロウ ベントオーバーロウ
首	等尺性の頸部伸展 等尺性の頸部側屈 等尺性の頸部回旋	
腹部および背部	体幹屈曲 体幹回旋 背部伸展	下腹部屈曲 側屈 斜め引き上げ 斜め引き下げ
股関節	屈曲(立位) 屈曲(座位) 伸展 外転 内転 内旋 外旋 外転+外旋	デッドリフト クイックキック
膝関節	膝最終伸展 伸展(座位) 伸展(腹臥位) 屈曲(座位) 屈曲(腹臥位) ミニスクワット	レッグプレス スクワット ランジ 片足ミニスクワット
足関節	背屈 底屈 内反 外反	

セラバンド®(チューブ)エクササイズ

肩関節

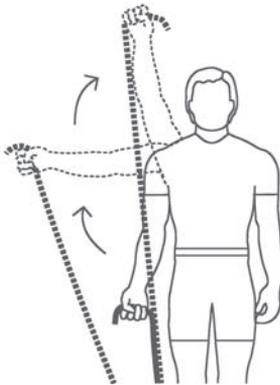
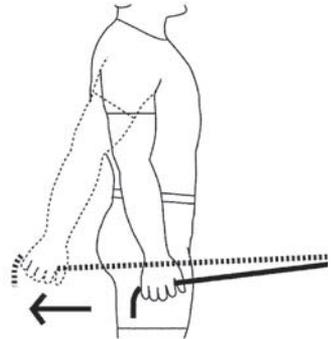


肩関節屈曲*

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み、固定します
- 親指が上を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ち、肘は曲げず、腕は体の脇につけます
- セラバンド®(チューブ)をしっかり持ちます
- 肘を伸ばしたまま、腕を頭の上まで挙げます
- スタート位置までゆっくり戻します

肩関節伸展

- セラバンド®の片側を腰の高さで固定します
- 図のような位置でセラバンド®(チューブ)をしっかり持ちます
- 肘を伸ばしたまま腕を後ろに引きます
- スタート位置までゆっくり戻します



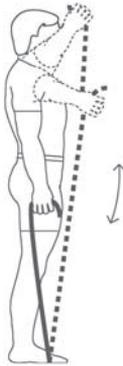
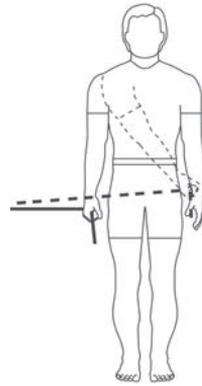
肩関節外転*

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み、固定します
- 手のひらが前を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ち、肘は曲げず、腕は体の脇につけます
- 腕を体の脇から頭の上に挙げます
- スタート位置までゆっくり戻します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

肩関節内転

- 腰の高さにセラバンド® (チューブ) の片側を固定します
- 手でしっかりと持ちます
- 肘を伸ばしたまま腕を内側に引きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

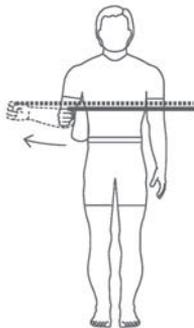
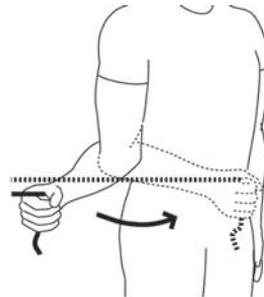


挙上(肩甲骨上の外転)

- セラバンド® (チューブ) の片側を足で踏み、固定します
- 親指が上を向くようにセラバンド® (チューブ) を持ち、肘は曲げず、腕は体の脇につけます
- 腕を体の脇から斜め前45°の方向に頭の上まで挙げます
- スタート位置までゆっくり戻します

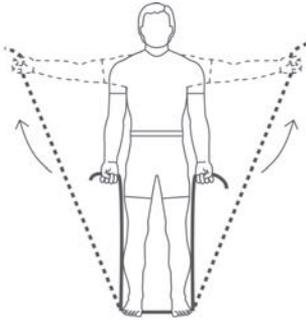
肩関節内旋

- 腰の高さにセラバンド® (チューブ) の片側を固定します
- 座位か立位で肘を90°曲げ、腕は体の脇に付けてセラバンド® (チューブ) が外側にくるように持ちます
- 図のように、セラバンド® (チューブ) をもった手を、体の前方を通して反対方向に引きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



肩関節外旋

- 腰の高さにセラバンド® (チューブ) の片側を固定します
- 肘と体の間に枕をはさんで落とさないようにします
- 肘を90°曲げてセラバンド® (チューブ) を持ちます
- 手を外側に開きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

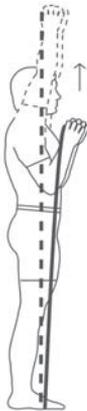
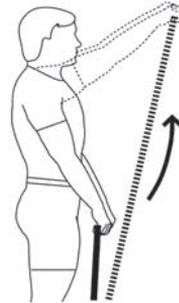


外側挙上

- セラバンド®(チューブ)の上に両足で立ちます
- 両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 腕は体の脇につけます
- 手のひらが前を向くようにします
- 肘を伸ばしたまま肩の高さまで腕を上げます
- ゆっくり戻し、繰り返します

前方挙上*

- セラバンド®(チューブ)の上に両足で立ちます
- 図のように腰の高さで両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘を伸ばしたまま腕を前方から上に挙げます
- スタート位置までゆっくり戻します

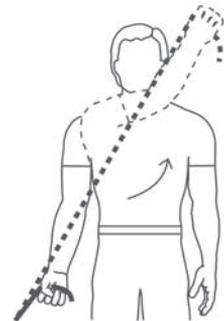


頭上挙上*

- セラバンド®(チューブ)の上に両足で立ちます
- 図のように、肘を曲げて両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 頭上に腕を押し上げます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

肩関節斜め引き上げ①*

- 床にセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 座位か立位で、腕は体の横に置きます
- 手のひらが前を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘を曲げながら対角線上に腕を上げ、最終の位置では肘が曲がり、手のひらが後ろを向くようにします
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



* 注意: バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

肩関節斜め引き上げ②*

- 床にセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 腕は反対側の股関節の方向に持っていき、肘を伸ばし、手のひらが後ろを向くようにしてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘を伸ばしたまま対角線上に腕を上げ、最終の位置では手のひらが前を向くようにします
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

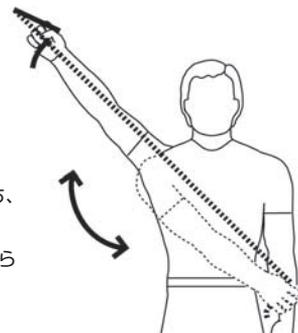


肩関節斜め引き下げ①*

- 頭よりも上にセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 腕は反対側の肩より上に持っていき、軽く肘を曲げ、手のひらが後ろを向くようにしてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 対角線上に腕を引き下げ、最終の位置では肘が伸び、手のひらが前を向くようにします
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

肩関節斜め引き下げ②*

- 頭よりも上にセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のように腕を外側に挙げます
- 肘を伸ばし、手のひらが前を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ち、対角線上に引き下げます
- 最終の位置は反対側の股関節の外側で、肘は伸ばしたまま、手のひらは後ろを向きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

腕

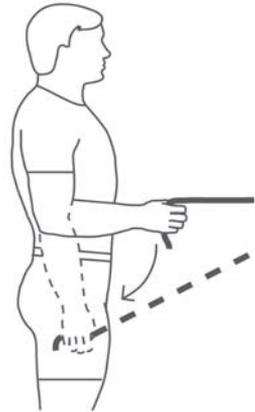


肘関節屈曲*

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み、固定します
- 腕をまっすぐ伸ばし、手のひらが前を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 脇をしめて肘のみを曲げ、上方に引き上げます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

肘関節伸展

- 腰の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のように親指が上を向くようにし、肘を曲げてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 腕は体の脇に固定したまま肘を伸ばします
- スタート位置までゆっくり戻します



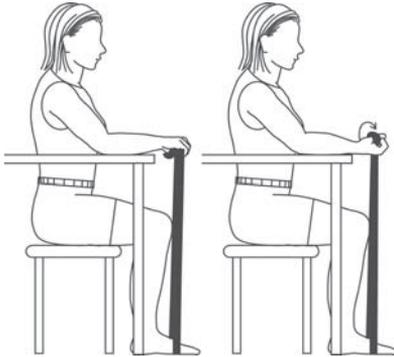
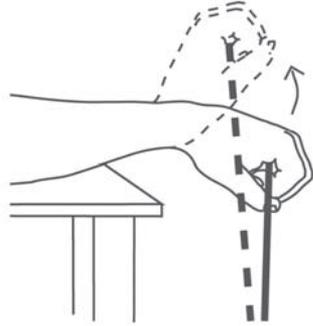
手関節屈曲

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み固定します
- セラバンド®(チューブ)のもう一方を手のひらが上を向くように持ちます
- 図のように、手首より先が端から出るように腕をテーブルの上に置きます
- 手首を上に向けてみます
- スタート位置までゆっくり戻します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

手関節伸展

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み固定します
- セラバンド®(チューブ)のもう一方を手で持ちます
- 図のように、手のひらが下を向き、手首より先が端から出るように腕をテーブルの上に置きます
- 手首を上に向けます
- スタート位置までゆっくり戻します

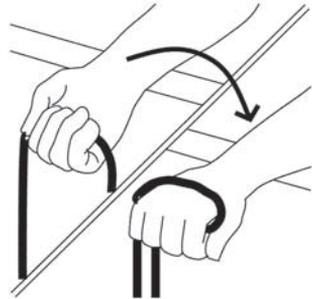


回外

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み固定します
- テーブルや肘掛の上に腕を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)を親指で挟むように持ち、手のひらは下に向けます
- 手のひらを上に向けてるように手首を回旋させ、セラバンド®(チューブ)はこの動作に抵抗を与えます
- スタート位置までゆっくり戻します

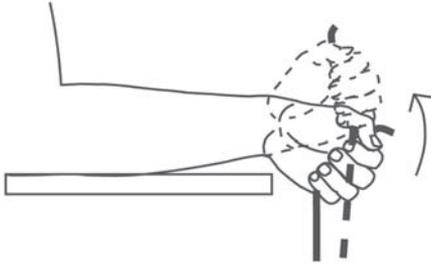
回内

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み、固定します
- テーブルや肘掛の上に腕を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)を親指で挟むように持ち、手のひらは上に向けます
- 手のひらを下に向けてるように手首を回旋させ、セラバンド®(チューブ)はこの動作に抵抗を与えます
- スタート位置までゆっくり戻します



尺屈

- 座位で、セラバンド®(チューブ)の両端を片足で踏み、ループ状にします
- 肘は体の横につけたままループの中央を持ち、親指は前方に向けます
- 肘の位置は変えずに手首だけを後方に曲げます
- その位置で保ち、ゆっくり戻す動作を繰り返します

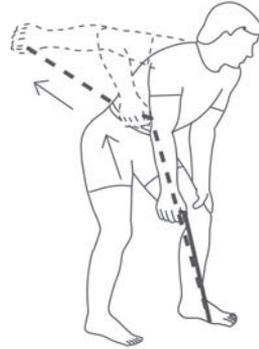


橈屈

- セラバンド®(チューブ)の片側を足で踏み固定します
- 図のように、腕をテーブルか膝の上で固定します
- 親指が上を向くようにセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 手首を上に向けてます
- スタート位置まで戻し、繰り返します

肘関節キックバック*

- 前方に垂らした手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- セラバンド®(チューブ)のもう一方の端は、逆の足で踏み固定します
- 図のように、股関節を曲げて前傾姿勢をとり、反対側の手を膝に置き支えます
- 肘を曲げてセラバンド®(チューブ)を引き上げ、肩の高さまで肘を挙げます
- その位置で肘のみを伸ばし、上腕三頭筋を収縮させます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

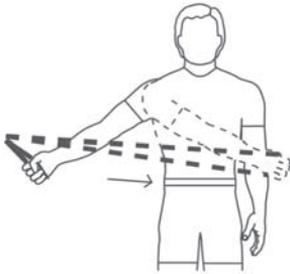


コンセントレーションカール*

- 床にセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 肘を伸ばし、手のひらを上に向けた状態で両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘を曲げてセラバンド®(チューブ)を引き上げます
- 体はまっすぐに保ってください
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

胸

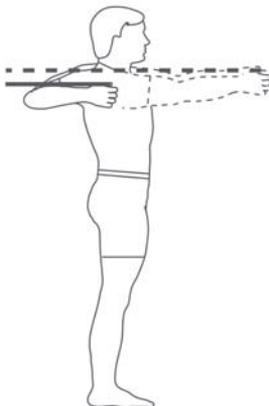
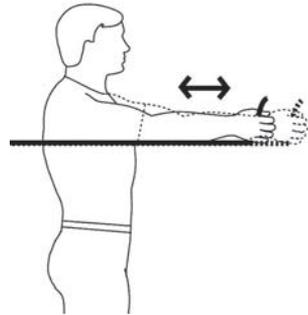


水平内転*

- 肩の高さにセラバンド®(チューブ)の両端を固定し、ループ状にします
- 図のように、セラバンド®(チューブ)を持った手を体の前を通して反対側に引きます
- 肘は伸ばし、腰が回旋しないように保ちます
- ゆっくり戻し繰り返します

前鋸筋プレス

- 肩の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のように肘を伸ばしたまま片腕を前方に挙げてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 腕を前方に押し出します
- スタート位置までゆっくり戻します



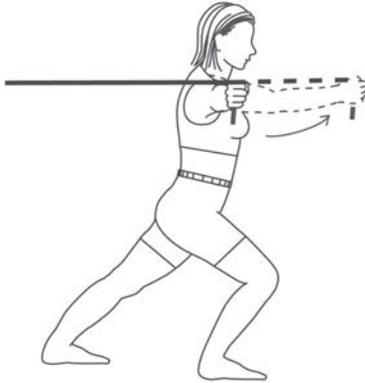
チェストプレス

- 肩の高さにセラバンド®(チューブ)を固定します
- 座位か立位で行います
- 図のようにセラバンド®(チューブ)を両手に持ち、肘は曲げて体の外側に置きます
- 肘を伸ばして腕を前方に押し出します
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をすることがありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

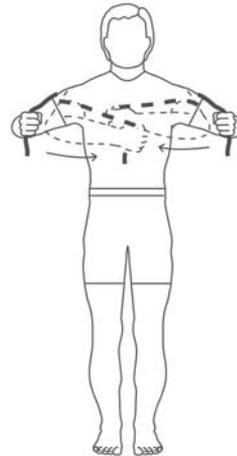
チェストフライ

- 肩の高さにセラバンド®(チューブ)の中心を固定します
- 片足を前に出し、図のような姿勢をとります
- 両方の肘を伸ばし、肩の高さまで両腕を外側に開いてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘は伸ばしたまま両方の手のひらを内側に向け、引き合わせるように動かします
- ゆっくり戻し繰り返します



ダイナミックハグ

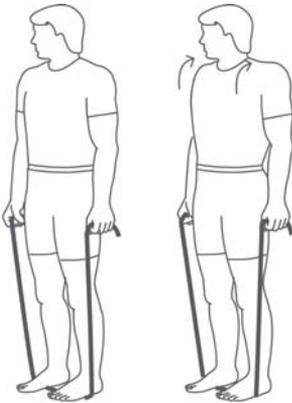
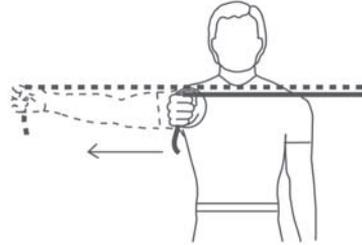
- セラバンド®(チューブ)を上背部に回し、腕の外側を通して両端をそれぞれ手で持ちます
- 両腕を60°外側に上げ、肘は45°曲げます
- 肩は下げないように保ち、両腕で抱え込むように内側に引きます
- 左右の手が触れたらその場でしばらく止め、その後スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



上背部

水平外転*

- 肩の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)のもう一方を持ちます
- 肘は伸ばしたまま、腕を外側に開きます
- 腰が回旋しないようにします
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

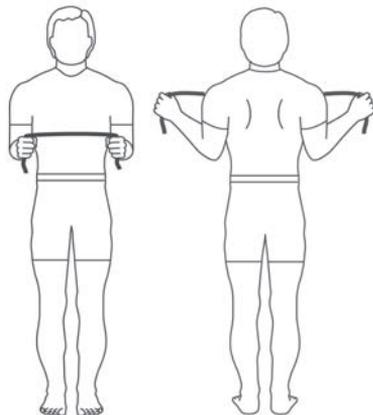


肩すくめ*

- 両腕を横に垂らして立ちます
- 図のように、セラバンド®(チューブ)の上に両足で立ち、両端を左右の手で持ちます
- 両肩を耳に近づけるように、やや後方に向かって引き上げます
- 肘は伸ばしたままにします
- スタート位置までゆっくり戻します

肩甲骨後退

- 肘を曲げ、両腕は体の脇に付けた状態で、セラバンド®(チューブ)の両端を左右の手で持ちます
- 脇をしめて両手を外側に開きながら、左右の肩甲骨を寄せます
- スタート位置までゆっくり戻します



*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をすることがありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

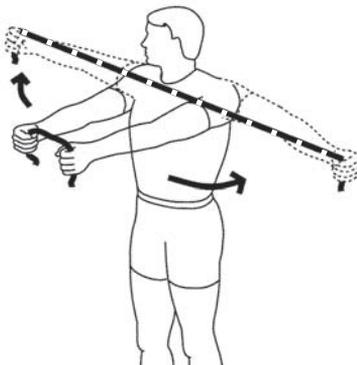
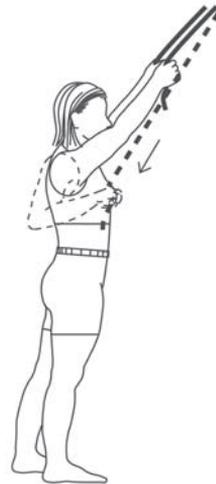


シーテッドロウ

- セラバンド®(チューブ)の中心を固定します
- 両端を左右の手で持ちます
- 背もたれのない椅子に、姿勢を正して座ります
- 肘を軽く曲げておきます
- 脇を締めて両腕を後方に開きながら、左右の肩甲骨を寄せます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

ラットプルダウン*

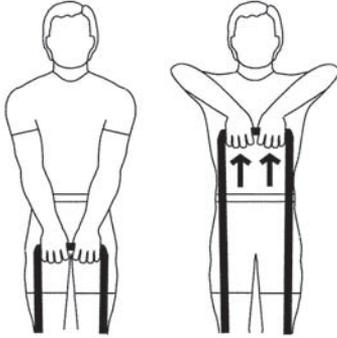
- 頭よりも上にセラバンド®(チューブ)の中心を固定します
- 図のように両手でセラバンド®(チューブ)の両端を持ちます
- 肘を曲げ、左右の肩甲骨を寄せながら引き下げます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



リバースフライ*

- 図のように、腕を前方に挙げ、肘を伸ばして両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 両方の腕を外側に開きます
- スタート位置までゆっくり戻します

* 注意: バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をすることがありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

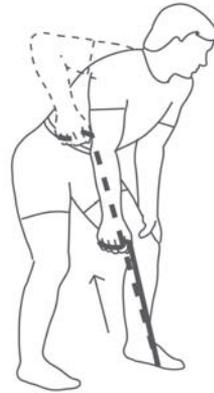


アップライトロウ*

- セラバンド®(チューブ)の両端を足で踏みループ状にします
- 両肘を伸ばし、左右の股関節の前でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 肘を曲げ、両手をあごに向かって引き上げます
- 両手はつけたまま胸の前で保持します
- ゆっくり下ろし、繰り返します

ベントオーバーロウ*

- 腕を前方に垂らし、片手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- セラバンド®(チューブ)を反対側の足で踏み固定します
- 図のように、股関節と膝関節を曲げて前傾姿勢をとり、反対側の手を膝に置き支えます
- 肘を肩の高さまで上げるように曲げながら引き上げます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

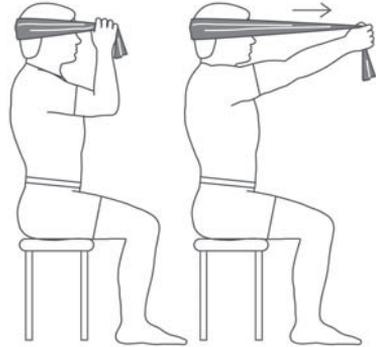


*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

首

等尺性の頸部伸展*

- 首を曲げたりせず、まっすぐに保ちます
- 図のように頭に巻いたセラバンド®(チューブ)の両端を、前方で肘を曲げて持ちます
- 首を曲げずに保ち、あごを引きます
- 頭の位置もそのままに保ちます
- 肘を伸ばし、セラバンド®(チューブ)をまっすぐ前方に引きます
- ゆっくり戻し繰り返します

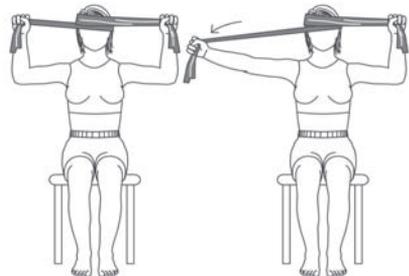


等尺性の頸部側屈*

- 首を曲げたりせず、まっすぐに保ちます
- 図のように頭に巻いたセラバンド®(チューブ)の両端を、片側で肘を曲げて持ちます。首は曲げずに保ち、あごを引きます
- 肘を伸ばし、セラバンド®(チューブ)を外側にまっすぐ引きます
- 首を曲げずに保ちます
- ゆっくり戻し繰り返します。反対も行います

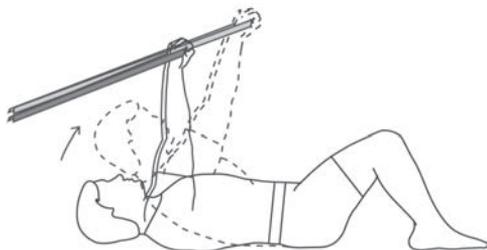
等尺性の頸部回旋*

- 首を曲げたりせず、まっすぐに保ち、セラバンド®(チューブ)は頭の前方で交差するように巻きます
- 図のように、セラバンド®(チューブ)の両端を目の高さで持ちます。首は曲げずに保ち、あごを引きます
- 片方の肘を伸ばし外側に引きます
- 頭の位置をそのままに保ち、首が回旋しないようにします
- ゆっくり戻し繰り返します。反対も行います



*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

腹部および背部

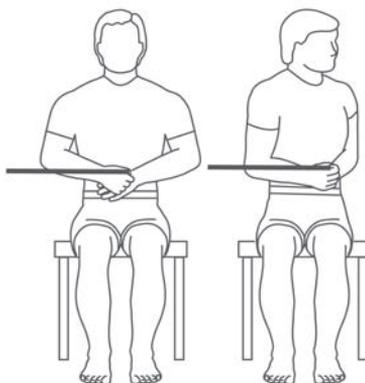


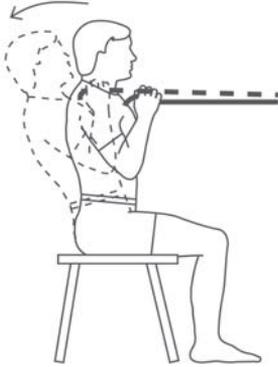
体幹屈曲

- 床にセラバンド®(チューブ)を固定します
- 膝を立ててあおむけとなり、肘を伸ばし腕は上に伸ばした状態で両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 両手をつけた状態で腕の位置は固定し、肩甲骨を床から離すように上体を起こします
- そのまましばらく保ち、ゆっくり戻します

体幹回旋

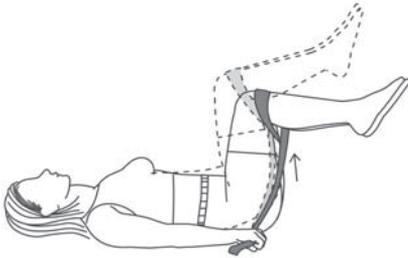
- 腰の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 椅子に座り、セラバンド®(チューブ)を両手で持ち、へその前に固定します
- セラバンド®(チューブ)を伸ばす方向に体を回旋させます
- ゆっくり戻し繰り返します。反対方向も行います





背部伸展*

- 図のような座位で、肩の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- セラバンド®(チューブ)を両手に持ち、胸の前に固定します
- 体をまっすぐにしたまま後ろに倒れるように引きます
- ゆっくり戻し繰り返します



下腹部屈曲

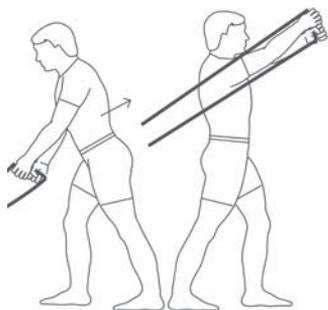
- 股関節と膝関節を曲げたあおむけとなり、セラバンド®(チューブ)を両膝に巻き、膝裏で交差するようにします
- 腕はからだの脇につけ、肘は伸ばしてセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 膝を持ち上げ、臀部が床から離れるようにします
- そのまましばらく保ち、ゆっくり戻します

側屈

- 図のように立ち、セラバンド®(チューブ)を片手に持ち、足で端を踏んで固定します
- 肘を伸ばしたまま体を反対側に傾けます
- スタートの位置までゆっくり戻し、繰り返します
- 反対側も同様に行います



*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

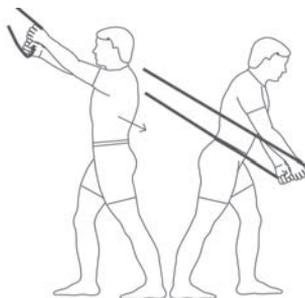


斜め引き上げ*

- 床にセラバンド®(チューブ)を固定して、ループ状にします
- 両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 図のように、体を回旋させ、斜め上方に押し上げます。背部はまっすぐに保ったまま行います
- ゆっくり戻し繰り返します

斜め引き下げ*

- 頭よりも上にセラバンド®(チューブ)をを固定して、ループ状にします
- 両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 図のように、体を回旋させ斜め下方に引き下げます。背部はまっすぐに保ったまま行います
- ゆっくり戻し繰り返します

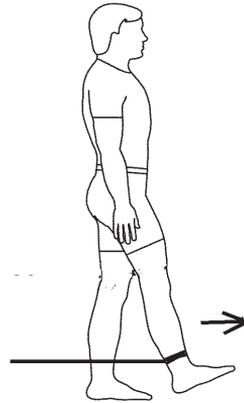


*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

股関節

股関節屈曲(立位)

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- セラバンド®(チューブ)のもう一方を足首に巻きつけます
- 取り付けた方向と反対方向を向いて立ちます
- 膝を伸ばしたまま足を前方に出します
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

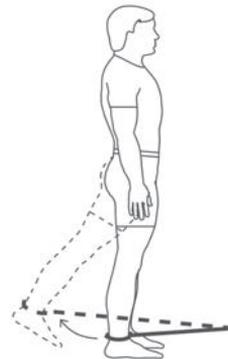


股関節屈曲(座位)

- 椅子に座ります
- 膝の少し上にセラバンド®(チューブ)の片側を巻きつけ、もう一方の端は逆の足で踏み固定します
- 足を持ち上げ、ゆっくり戻します
- 繰り返します

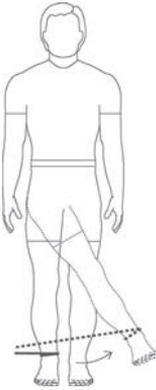
股関節伸展

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- セラバンド®のもう一方の端を足首に巻きつけます
- 固定した方向を向いて立ちます
- 膝を伸ばしたまま足を後方に引きます
- スタート位置までゆっくり戻します



股関節外転

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)が内側になるように立ちます
- セラバンド®のもう一方の端を足首に巻きつけます
- 膝を伸ばしたまま足を外側に開きます
- スタート位置までゆっくり戻します



股関節内転

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)が外側になるように立ちます
- セラバンド®のもう一方の端を足首に巻きつけます
- 膝を伸ばしたまま足を内側に引きます
- スタート位置までゆっくり戻します

股関節内旋

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のような姿勢をとり、足首にセラバンド®(チューブ)のもう一方を巻きつけます
- 膝の位置は変えず、足首を外側に開くように引きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します



股関節外旋

- 足首の高さにセラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のような姿勢をとり、足首にセラバンド®(チューブ)を巻きつけます
- 膝の位置は変えず、足首を内側に引きます
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

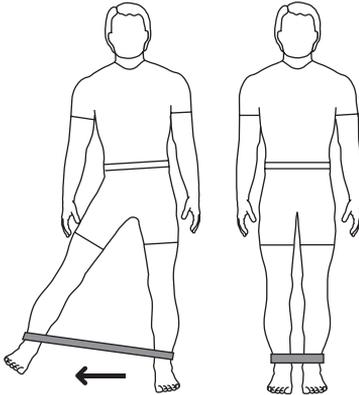
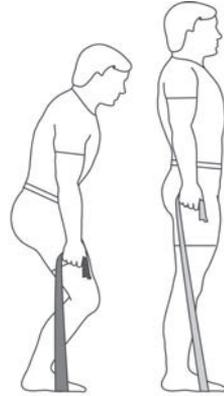


股関節外転+外旋

- ループ状にしたセラバンド®(チューブ)を大腿にかけます
- 膝を立て、後ろで肘で支え、あおむけになります
- 左右の膝を離します
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

デッドリフト

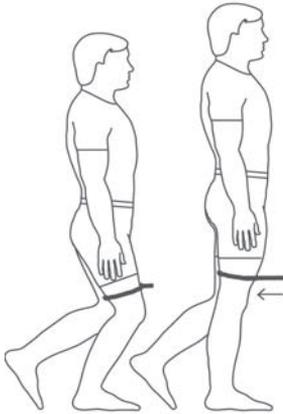
- セラバンド®(チューブ)の中央に両足で立ちます
- 股関節と膝関節を曲げて腰をおとし、セラバンド®(チューブ)がたるまないように両手で端を持ちます
- 肘と背中を伸ばしたまま股関節・膝関節をゆっくり伸ばしていきます。ゆっくり繰り返します



クイックキック

- ループ状にしたセラバンド®(チューブ)を足首にかけます
- 片足をすばやく外側に開くことを繰り返します
- つま先は常に前方を向くようにし、体はまっすぐに保ったまま行います

膝関節

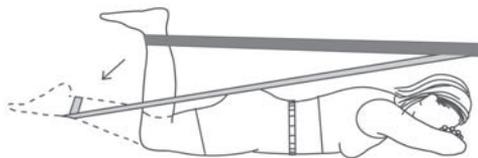
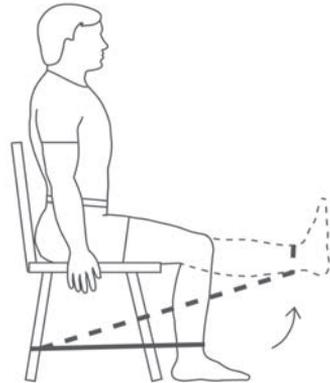


膝最終伸展

- セラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のように膝が少し曲がるようにし、大腿にセラバンド®(チューブ)の反対側を巻きます
- 膝は約45°程度曲げて立ちます
- バランスをとるために、反対側の足はつま先を床につけておきます
- 膝を伸ばして足をまっすぐにして保ちます
- スタート位置までゆっくり戻します

膝伸展(座位)

- 図のようにセラバンド®(チューブ)の片側を足の後ろにくるように固定します
- 足首にセラバンド®(チューブ)のもう一方を巻きます
- 図のように、膝を90°曲げた状態で座ります
- 膝を伸ばします
- スタート位置までゆっくり戻します

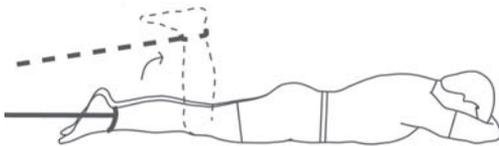
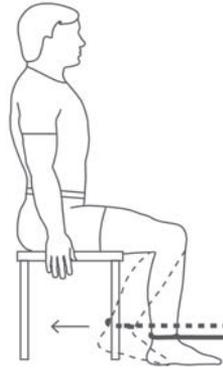


膝伸展(腹臥位)

- セラバンド®(チューブ)の片側を、頭の方に固定します
- うつぶせになり、足首にセラバンド®(チューブ)のもう一方を巻きます
- 膝を曲げた状態から始めます
- 膝を伸ばしながらセラバンド®(チューブ)を伸ばします
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

膝屈曲(座位)

- セラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 椅子に座り、図のようにセラバンド®(チューブ)の反対側もう一方を足首に巻きます
- 図のように踵を椅子の下に引き込み、動く範囲で膝を曲げます
- スタート位置までゆっくり戻します

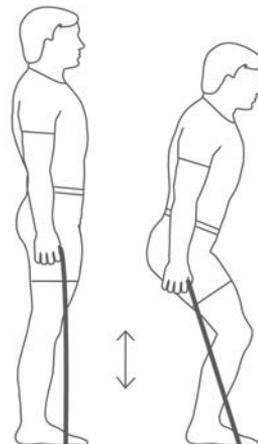


膝屈曲(腹臥位)

- セラバンド®(チューブ)の片側を固定します
- 図のようにセラバンド®(チューブ)の反対側のもう一方の端を足首に巻きます
- うつぶせになります
- 膝を伸ばした状態から始めます
- 動く範囲で膝を曲げます
- スタート位置までゆっくり戻します

ミニスクワット

- セラバンド®(チューブ)の上に両足で立ち、両端を左右の手に持ち肘は伸ばしておきます
- 両足は肩幅に開きます
- ゆっくりと45°膝を曲げます
- 始めの姿勢に戻ります
- この動作をゆっくり繰り返します



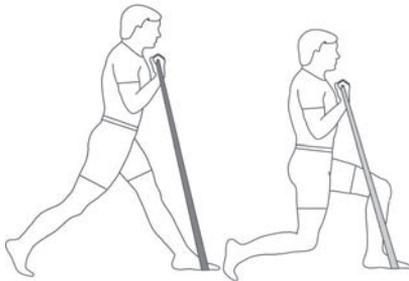
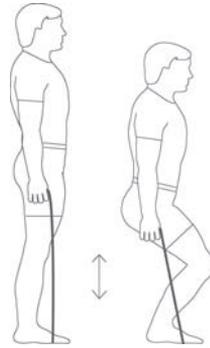


レッグプレス*

- 椅子に座ります
- ループ状にしたセラバンド®(チューブ)を図のように足にかけます
- 両手でセラバンド®(チューブ)を持ちます
- 膝を伸ばして足を押し出します
- スタート位置までゆっくり戻し、繰り返します

スクワット

- セラバンド®(チューブ)を両足で踏んで固定します
- 肘を伸ばしたまま、セラバンド®(チューブ)の端を両手で持ちます
- 膝を90°曲げます
- セラバンド®(チューブ)がびんと張るようにします
- 膝を伸ばします
- この動作をゆっくり繰り返します



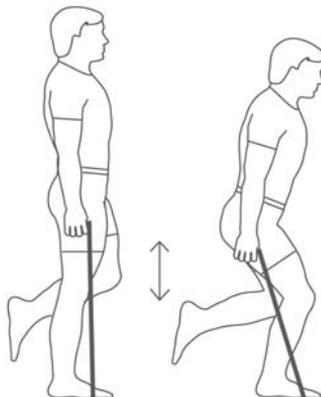
ランジ*

- セラバンド®(チューブ)の片側を片足で踏んで固定し、もう一方はひじを曲げて両手で持ち、胸の前に固定します
- もう一方の足は後方に引き、膝はわずかに曲げておきます
- 体をまっすぐに保ったまま前方の膝を曲げて重心を下げます
- スタート位置にゆっくり戻し、繰り返します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

片足ミニスクワット

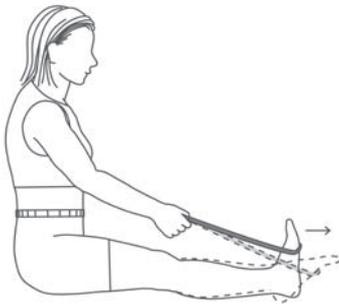
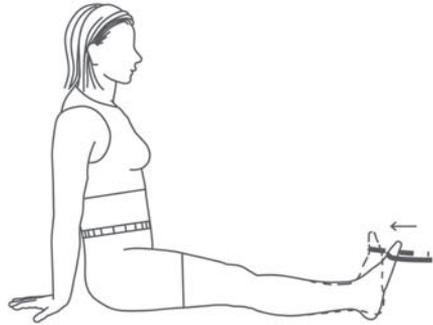
- 片足でセラバンド®(チューブ)の片側を踏んで固定し、もう一方の端を手で持ちます
- 片足で立ちます
- 背中まっすぐに保ったまま、膝をゆっくりと45°曲げます
- 膝を伸ばします
- この動作をゆっくり繰り返します



足関節

足背屈*

- 床に両足を伸ばして座ります
- セラバンド®(チューブ)を足の前方にループ状に固定し、足先にかけます
- つま先を引きます
- ゆっくり戻し繰り返します

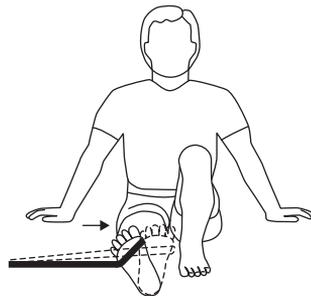


足底屈*

- 床に両足を伸ばして座ります
- セラバンド®(チューブ)を両手で持ちループ状にして足先にかけます
- つま先を押し出します
- ゆっくり戻し繰り返します

足内反

- 床に両足を伸ばして座ります
- セラバンド®(チューブ)をループ状に固定し、足先にかけます
- 図のようにつま先を内側に引きます
- ゆっくり戻し繰り返します



足外反

- 床に両足を伸ばして座ります
- セラバンド®(チューブ)をループ状に固定し、足先にかけます
- 図のようにつま先を外側に引きます
- ゆっくり戻し繰り返します

*注意:バンドやチューブが手から離れたり破損したりして、目に当たると怪我をする場合がありますので、エクササイズ中はゴーグルをつけるなど、目を保護してください。

セラバンド®アカデミーは、根拠に基づいたトレーニングを支持するために、1999年にHygenic社によってつくられました。アカデミーは、研究を進め、広めて、教育プログラムを世界中のセラバンド®製品に提供します。アカデミーの任務は、セラバンド®システムを使用している研究、教育とトレーニングを容易にすることです。セラバンド®アカデミーのWEBサイト(英文表記のみ)は、ユーザーが特定した部位、病気、怪我、スポーツまたは製品を選んで研究や運動プログラムを捜すことを可能にし、統合され、相互参照されたデータベースを使い、トレーニングを関連づけるために開発されました。今日、セラバンド®アカデミーは、セラバンド®製品の研究記事で最大の電子データベースを保有しています。



- 患者様への資料にカスタマイズされた運動プログラムを開発するために、より多くの運動を捜してください。
- 弾性抵抗の研究と引用で最も包括的なデータベースを捜してください。
- 根拠に基づいたプロトコルと結果がセラバンドのゴム抵抗を使っていることを発見してください。

THERA-BAND[®], the color pyramid logo, and the Associated Colors are trademarks of The Hygenic Corporation. All rights reserved. Unauthorized use is strictly prohibited.
©2006 The Hygenic Corporation.



株式会社日本メディックス

<http://www.nihonmedix.co.jp> e-mail: otoiawase@nihonmedix.co.jp

本 社 ☎271-0065 千葉県松戸市南花島向町315-1 ☎047-368-8711(代) FAX.047-368-1535
柏 工 場 ☎270-1444 千葉県柏市若白毛1157 ☎04-7193-3333(代) FAX.04-7193-3311
埼玉物流センター ☎349-0135 埼玉県蓮田市井沼620-20 ☎048-766-2669(代) FAX.048-766-2264

札幌営業所	☎011-787-1182(代)	FAX.011-787-1183	名古屋支店	☎052-704-1616(代)	FAX.052-704-1617
仙台営業所	☎022-288-2955(代)	FAX.022-288-2956	金沢営業所	☎076-253-3802(代)	FAX.076-253-3803
盛岡出張所	☎019-699-1201(代)	FAX.019-684-2445	大阪支店	☎06-6369-1201(代)	FAX.06-6369-2088
埼玉営業所	☎048-767-1681(代)	FAX.048-766-0199	神戸営業所	☎078-926-0626(代)	FAX.078-926-0629
千葉営業所	☎047-703-1750(代)	FAX.047-360-3750	岡山出張所	☎086-902-5411(代)	FAX.086-902-5412
東京営業所	☎03-5689-4611(代)	FAX.03-5689-4615	広島営業所	☎082-238-7988(代)	FAX.082-238-7987
横浜営業所	☎045-979-2381(代)	FAX.045-979-2380	高松営業所	☎087-868-4323(代)	FAX.087-868-4338
信越営業所	☎026-256-9788(代)	FAX.026-244-6673	九州支店	☎092-571-8258(代)	FAX.092-571-8259
新潟出張所	☎025-255-5015(代)	FAX.025-243-7725	鹿児島営業所	☎099-286-1081(代)	FAX.099-286-1082