# トレーニング レコード

StepHigh

| 氏名 | |
|---|---|

| ポイント | 股関節周りを柔軟かつしっかりと使えるようにしましょう！ |
|---|---|

| 目的 | 痛みが出にくいｶﾗﾀﾞづくり |
|---|---|

| メモ欄 |
|---|
| |

| 回数 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月／日 | | | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| 運動前 | 血圧 | 最高(mmHg) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 最低(mmHg) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脈拍(拍／分) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 体重(ｋｇ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 体脂肪率(%) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 運動後 | 血圧 | 最高(mmHg) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 最低(mmHg) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脈拍(拍／分) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 体重(ｋｇ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 体脂肪率(%) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体調・メモ | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 種目 | | レベル | 時間・回数 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 準備運動 | バイク | | ★★ | 10分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ストレッチ（資料参照） | | ★ | 10分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主運動 | マシン | ｽﾀﾝﾃﾞｨﾝｸﾞﾋｯﾌﾟ（4方向） | ★ | 10～15回 | 2-3set | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | レッグカール | ★★ | 10～15回 | 2-3set | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | レッグプレス | ★★★ | 10～15回 | 2-3set | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パワープレート（膝の負担軽減） | | ★ | どちらかでも良い | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パワープレート（腰の負担軽減） | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | m5ストライダー | | ★★★ | 10分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 整理運動 | ストレッチ | | ★ | 5分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |