

## おもりの使用について

自分の体重を支えるために必要な筋力を維持向上するためには、おもりの使用が効果的です。8回運動を繰り返した時に、「ややきつい」と感じる程度のおもりを使用しましょう。

ただし、『なごみコースのはじめ4週間』『すこやかコースのはじめ4週間』『運動に慣れるまで』『正確に運動を習得できるまで』はおもりを使わずに体操を行います。

また、ふだんと違う痛みがある場合や、体操中に痛みが強くなる場合はおもりの使用は中止しましょう。

※手のおもりを使用する場合は、200～400gを目安にしてください。

かなりきつい

きつい

★ ややきつい

らくである

かなりらくである

