



レギュラーグリップ使用		日付																		
(肘の屈曲運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(肘の伸展運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(肩の内旋運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(肩の外旋運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(手首の屈曲運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(手首の伸展運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
ニュートラルグリップ使用																				
(手首の回内運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(手首の回外運動) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(尺屈) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
(橈屈) 	✓																			
	チューブ色																			
	痛み 1から10																			
アイシング 	✓																			
	痛み 1から10																			

カルテ使用方法: ✓ 各運動を忘れないように運動後にチェックしていきましょう。
 回数 15回x2セットがお勧めですが、痛みが発生した場合は無理せず直ぐに運動を辞めてください。
 チューブ色 痛みの無い強度を使ってください。フォームが崩れない強度を使ってください。
 痛み 運動中又は運動後の痛みを記録してください。1から10のスケール: 1=ちょっと痛い 10=最悪の痛み。

運動後にはアイシングを15分から20分が理想です。アイシングで炎症と痛みを抑える事でより早く復帰に近づきます。