記入例

個人用

※ 体重の 1/4(25%)以上の
筋力があれば○、なければ×で記入。

大殿筋力測定【バックキック】

氏名　T ・ A　　年齢　68 歳　　初回矯正 2020 年 6 月

測定年月	体重 (kg)	右 (kg)	左 (kg)	筋力/体重 (%)	1/4 クリア	1/3 クリア	1/2 クリア	体操状況		本人コメント
								筋トレ	ゆるめ	
2020 年 7 月	60	14.5	15.5	25	○	×	×	シルバー ベース 10 回 3 セット	腰椎ゆりかご 坐骨神経 st	長く歩けない
2021 年 3 月	61	18.2	20.4	31	○	×	×	ゴールド バルクアップ ６秒６回２セット	大腿神経 st 基本の体操	腰の痛み 少し良い
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										
年 月										

※ 右左で弱い方の
筋力(kg)÷体重(kg)×100＝＿＿＿＿%

※ 「×」の方には、
1/4 の筋力で、ベースで 10 回 3 セットできる事を目標にしましょう。とお伝えする。

※ 「○」の方には、
1/3 の筋力がついたら、ほぼ腰痛は出なくなります。とお伝えする。

３ヶ月に１回程の測定をお勧めします。