

CAREカルテ（ベーシック）

会員種別： 月 回

インスタ：

氏名： 様

日付	/	/	/	/
担当				
今日の疲労度	1・2・3	1・2・3	1・2・3	1・2・3
運動強度希望	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ
体重	kg	kg	kg	kg
(痛み・既往歴) 	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)

※外くるぶしの2cm前を基準

SCAN	状態	ストレッチ	トレーニング
膝	<input type="checkbox"/> 正常		
	<input type="checkbox"/> 過伸展	・大腿四頭筋（大腿直筋）	・ハムストリングス ・大臀筋
	<input type="checkbox"/> 軽度屈曲	・ハムストリングス ・大臀筋 ・腓腹筋	・大腿四頭筋（内側広筋）
骨盤	<input type="checkbox"/> 正常		
	<input type="checkbox"/> 前傾	・脊柱起立筋群 ・腸骨筋 ・大腿四頭筋（大腿直筋）	・腹筋群 ・大臀筋 ・ハムストリングス
	<input type="checkbox"/> 後傾	・腹筋群 ・大臀筋 ・ハムストリングス	・脊柱起立筋群 ・大腰筋
肩	<input type="checkbox"/> 正常		
	<input type="checkbox"/> 猫背 <input type="checkbox"/> 頭部前	・大胸筋 ・小胸筋	・僧帽筋下部線維 ・僧帽筋中部線維 ・菱形筋 ・多裂筋

メモ

種目	目標回数・秒	実セット数	実回数				レベル1	レベル2	レベル3
クランチ	20回	1・2・3					頭	肩甲骨下	先に吐く
スクワット	20回	1・2・3					ハーフ	フル	重り（ ）kg
スプリットスクワット	20回	1・2・3					ハーフ	フル	ボトム