

レッグプレス



お尻から足関節にかけての下半身の筋肉、関節を使うマシンです。

「立ち上がり」や「階段の昇り降り」がラクに行えるようになることが期待できます！

マシン使用のポイントは足・膝・股関節が90度になるよう調整することです。

ローイング



肩まわりの筋肉をトレーニングすることによって背中が曲がるのを防ぎます。また、姿勢が改善することで体に酸素を取り入れる量が増え、疲れにくくなります。

「腰部脊柱管狭窄症」と診断されている方には特にオススメです。

レッグエクステンション



膝関節周囲をトレーニングすることで、膝の曲げ伸ばしが楽になり、立ち上がりや歩きはじめの動きがスムーズになります。

また、膝まわりの筋力を強くすることで、「変形性膝関節症」などの膝の痛みを軽減する効果もあります。

トorsoフレクション



体幹をトレーニングすることによって、立ち上がりなどの動作の際に腰を痛めないようにします。

姿勢維持のための筋力強化で、姿勢の改善が期待できます。

チェストプレス



肩・肘関節周囲のトレーニングを行うことで、上半身を支える力がつきます。胸郭も動かすので呼吸機能の改善が期待できます。実は私たちの日常生活の中では腕を挙げる動作はとても少なく、気付かない間に肩関節の可動域が狭くなっている可能性があります。チェストプレスでしっかり動かすことで、着替えのしやすさにもつながります。

ヒップアダクション



バランスをつかさどる骨盤回りの筋肉をトレーニングすることで、腰や太ももに力が入れやすくなり、足の上りが良くなります。歩行時のバランスがよくなります。

また、排泄動作が楽になったり、入浴時に湯船に楽に入ることができます。

ーリハプライドINAMIからー

利用者さんの今後の楽しい人生のお手伝いが出来れば光栄です。健康と体力があれば、新しい喜びもきっと見つかるはずですよ。
楽しい見学・体験の送迎も行っています！
ご希望の方はこちらまでご連絡ください。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

Email : inami@rehapride.co.jp

TEL : 079-451-7680

FAX : 079-451-7783

