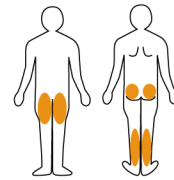
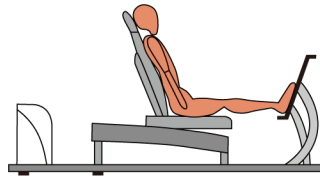


トレーニング方法とその効果

①マシントレーニング【レッグプレス】

下肢筋全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。足を固定しシートが可動する構造により、実際の動作により近い運動が行えます。

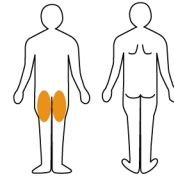


強化される筋肉

- ・大腿四頭筋
- ・大殿筋
- ・ハムストリングス
- ・下腿三頭筋

②マシントレーニング【レッグエクステンション】

大腿四頭筋、特に内側広筋を強化し、可動域拡大により歩幅が広がり膝が安定し、階段の上り下りもスムーズになります。

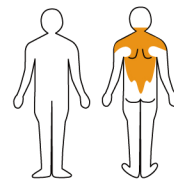
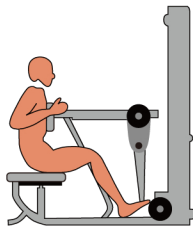
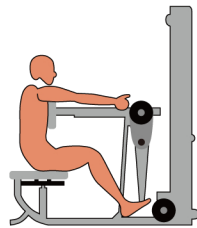


強化される筋肉

- ・大腿四頭筋

③マシントレーニング【ローイング】

広背筋、菱形筋を強化して、高齢者特有の円背（猫背）を予防・改善します。



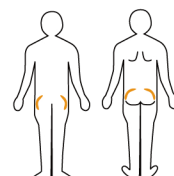
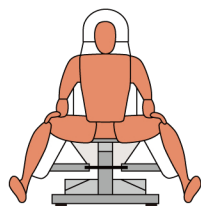
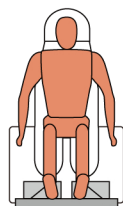
強化される筋肉

- ・広背筋
- ・菱形筋
- ・三角筋
- ・脊柱起立筋

④マシントレーニング【アブダクション】

腰周りの筋肉が弱くなると、体の安定性が悪くなります。

運動することにより、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し転倒を予防します。



強化される筋肉

- ・中殿筋
- ・小殿筋
- ・大腿筋膜張筋

⑤ストレッチング

主に筋肉の緊張をほぐし、トレーニングを無理なくスムーズに行うための身体と心の準備作りをする。腹圧を高め体幹の不良姿勢などを正し、可及的に正常なアライメントの獲得を図る。



⑥個別プログラム運動

腹圧を高め、体幹の不良姿勢などを正し、可及的に正常なアライメントの獲得を図るマシンプログラムには体幹プログラムが少ないので体幹のトレーニングを中心にプログラムを立てる。



- 当事業所では、A E D（自動体外式除細動器）を設置し、A E Dの使用に関する講習をスタッフが受講しておりますので、万一の事故の際でも迅速に対応させていただきます。