

機能訓練機器(楽々シリーズ) 3機種6台が導入されました。

令和3年11月より、がまだすルームに導入しました！



デイサービスセンター喜楽苑

ハンドル付きステッパー 楽々ふみふみ ～下肢の筋力向上と持久力UPに!!～

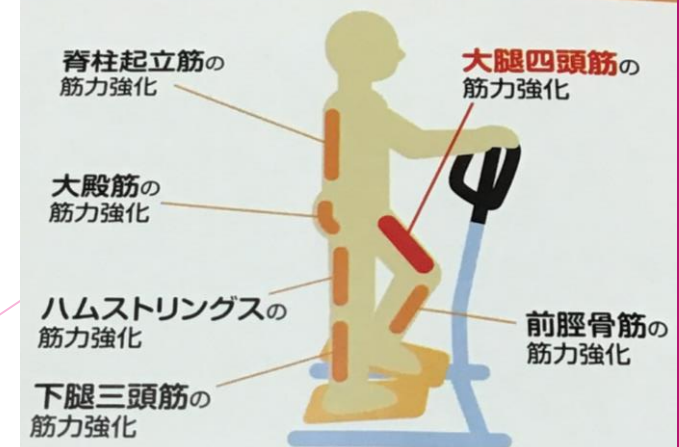
●ペダルを交互に踏み込む動きで、効果的に下肢の筋力や持久力のUPに繋げる事が出来ます。

●運動強度は、機器の下部前方にあるダイヤルを回す事で、運動負荷の目安が分かります。

●右図に訓練効果の出る筋肉を示しています。中でも大腿四頭筋の筋力強化に効果的です。



訓練効果の出る筋肉



ハンドル付きストレッチボード 楽々のびのび ～足首の柔軟性UPに!!～

●筋力を使用して前後方向への体重(重心)移動を行う事で、体幹の筋力や足首の柔軟性UPに繋げる事が出来ます。

●足首に掛かる負担(強度)を、下部後方にあるピンで調整する事で3段階に調整可能です。

●右図に訓練効果の出る筋肉を示しています。中でもハムストリングス・下腿三頭筋の柔軟性向上に効果的です。



訓練効果の出る筋肉



補助フレーム付きステップボード 楽々のりおり ～下肢の筋力強化に!!～

●黄色のステップボードを使い、1段～4段まで段階的に強度を変えながら、効果的に下肢の筋力強化に繋げる事が出来ます。

●訓練を行う際に、身長に合わせて、フレームの高さ調節が簡単に出来ます。

●右図に訓練効果の出る筋肉を示しています。中でも大殿筋の筋力強化に効果的です。



訓練効果の出る筋肉

