



## 『 クロスステップ・マシンの紹介 』



こんにちは！笑って！楽しく！笑**楽**び塾です！

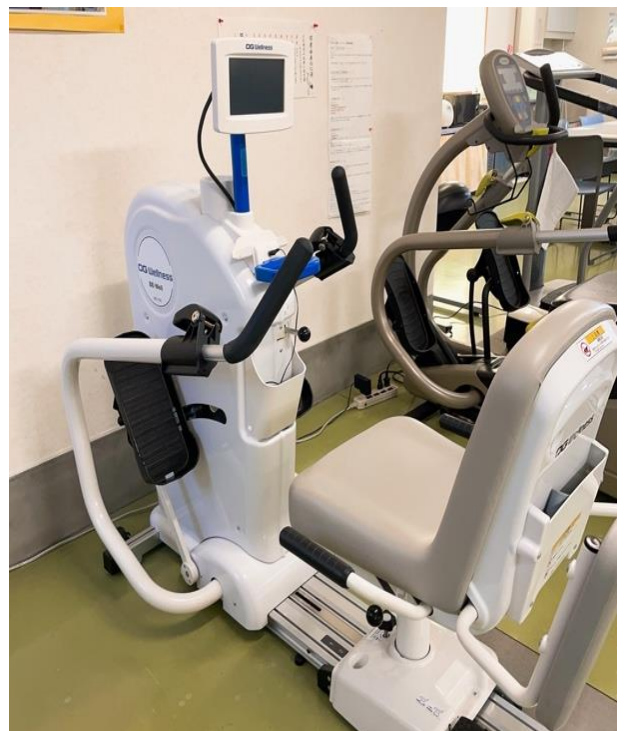
今年は残暑が厳しく、異常な暑さに見舞われていましたが、

やっと涼しくなってきました…、すっかり秋らしくなってきましたね！

さて、今回はフィットネスジム内に置かれている『クロスステップ』という最新のマシンについてご紹介したいと思います・:\*+.¥(( ° ω° ))/.:

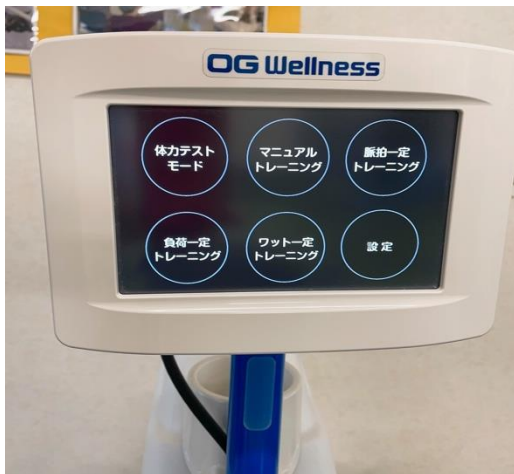
『クロスステップ』は、日常生活における健康の基礎となる全身持久力の維持、増進を目的とし、心肺・循環器系の機能を高める為の有酸素運動に用います。高齢者の方や下肢筋力が低下している方、軽い片麻痺の方にも無理なく行える事が出来る最適なマシンであります。

また、脚の筋力強化によって腰や膝の痛みの軽減、立ち座り・階段の上り下りが楽に行えるようになります。

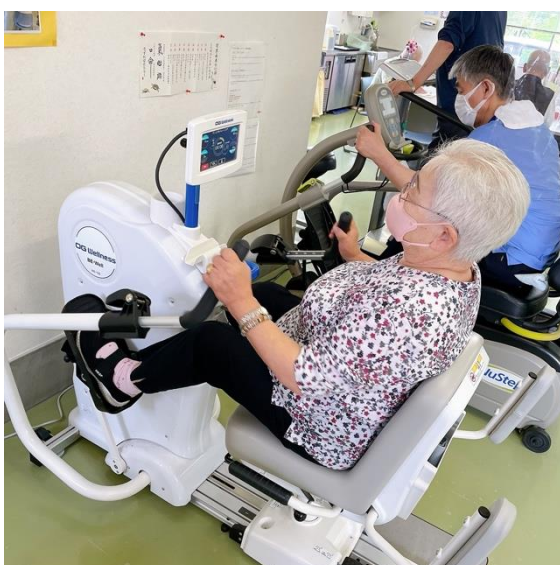




① 理学療法士（PT）や職員に付き添って頂きながらクロスステップに座り、背中や腰などが痛くないか、確認しながらシートを前後に調節していきます。



② ご利用者様 1人1人ずつ目的に合わせたメニューを選択して、運動時間や年齢・体重から負荷量を設定していきます。



③ シートに乗る際に姿勢を真っ直ぐにし、レバーをしっかり掴まってフットペダルに足底部をきちんと合わせていきます。全て準備出来たら開始ボタンを押して、運動開始です！！  
頑張れー！



車椅子や麻痺がある方でも無理なく実施出来る有酸素運動のマシンです。

主に、持久力の改善が期待出来ます！

最後まで読んで頂いて

ありがとうございました！

