



『 フィットネスジム・マシンの紹介 』

こんにちは！笑って！楽しく！**笑楽び塾**デイサービスです！



12月に入り、今年もあとわずかになってきました！



皆様にとってどんな年だったのでしょうか？？

さて、前回に続いて今回もフィットネスジム（半日型）内に置かれているマシンの
の中の2台をご紹介します！（^o'ω'^o）

① リカンベントスクワット（おし丸）

- ・ 足全体の筋肉を鍛える
- ・ 立ち上がる、座る、しゃがむ
- ・ 立つ、歩く、走る
- ・ 階段の昇り降り



…など人間の生活の中で最も重要な動作です。



『おし丸』は日常生活の動作に合うようにフットプレートを調整し、大腿と下腿を同時に動かす事で立ち座りや階段昇降に必要な筋肉を鍛える事が出来ます。

② レッグエクステンション（けり丸）

- ・ 太ももの筋肉を鍛えて膝の負担を減らす
- ・ 膝の痛みを減らす
- ・ 膝の関節の拘縮予防

高齢者の中には、膝の伸展・屈曲の可動域が狭くなっている事が多く見られています。

膝の可動域が狭くなると歩幅が狭まり、歩行も遅くなります。

『けり丸』は膝を固定してフットパットを持ち上げる事で、太ももの表側の筋肉である大腿四頭筋を強化し、歩幅を広げる運動を行う事が出来ます。

膝で中心を決める為誤差が少なく、膝関節の可動域を生かしてトレーニングをする事が出来ます。



最後まで読んで頂きまして

ありがとうございました！！

来年もよろしく

お願いいたします！

