



『 フィットネス・マシンの紹介 ② 』

こんにちは！笑って！楽しく！笑**楽**び**塾**です！

今回もフィットネス内に置かれているマシンの2台をご紹介します！
思います！

③ ヒップアブダクション （あけ丸）

腰回りの筋肉である中殿筋が弱まると身体
の安定性が損なわれ、歩行時のふらつきが
出てしまいます。特に高齢者は筋肉の強い
方へ依存しやすくバランスが崩しがち為、

『あけ丸』で左右両方の筋肉をしっかり

鍛えていきます。また、片方だけでも出来る事から片麻痺にも対応する事が
出来ます。



④ ローイング (ひき丸)

広背筋、菱形筋など背筋筋を鍛えて円背の
予防と改善を図る役目を果たしています。

『ひき丸』は正確なフォームで出来るように
グリップの位置の設定がしてあり、日常的に
意識しない背中中の筋肉に力を加える事が出来
ます。また、膝部分にパッドを設置して座位



で行う事が出来る為、高齢者や車椅子の方でも気軽にトレーニングが出来ます。



3月に入って少しずつ春らしくなるかと思いつつ、まだまだ寒い日が続き

そうです…(๐˘・3˘) 皆様も体調を崩さないようご自愛下さい！

最後まで読んで頂いてありがとうございました(๑>˘<๑)！

