

## トレーニング器具資料

マシントレーニングは、以下のような器具を使用しております。すべて、3kg程度の極軽い負荷から 2.5kg～5kg刻み(器具によって異なります)で負荷量を調節できるものです。ご利用可能かどうかのご検討をよろしくお願いいたします。

### レッグエクステンション

大腿四頭筋を強化することにより、膝が安定し歩幅が広くなり歩行時の安定性が改善されます。

また、階段の上がり下りがスムーズになり、特に下りるときの膝の安定性が高まります。

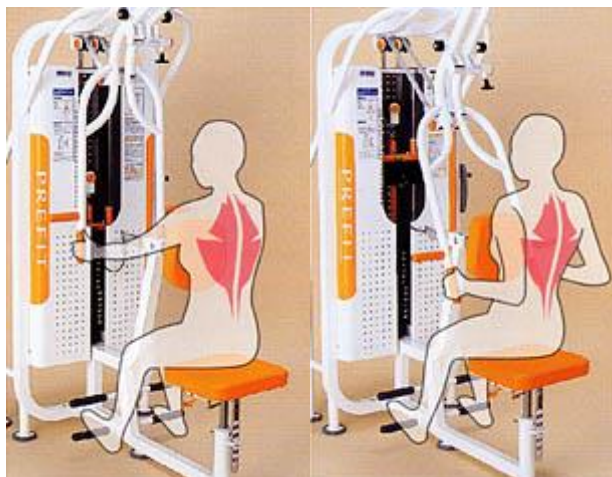
主な作用筋：大腿四頭筋



### ローイング

正しい姿勢を保持するために必要な背筋群を強化して、猫背(円背)が改善されます。

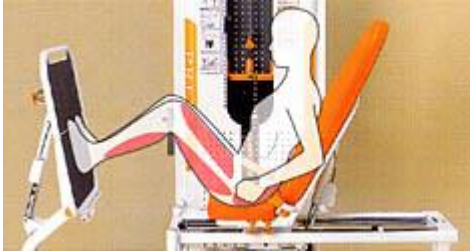
主な作用筋：広背筋 菱形筋 脊柱起立筋



## レッグプレス

下肢の抗重力筋群を強化することにより、座る、しゃがむ、立ち上がる、起立保持、歩行等の日常生活に必要な起居移動動作が改善されます。

主な作用筋：大腿四頭筋 大殿筋 ハムストリングス 下腿三頭筋



## ヒップアップダクション

中殿筋等を強化することにより、骨盤の安定性を高め歩行時の横へのふらつきが改善されます。

主な作用筋：中殿筋、大腿筋膜張筋

