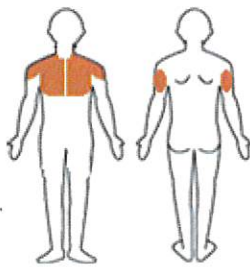


# ～ マシン 紹介 ～

## チェストプレス

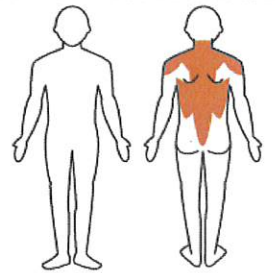
着替える 物の上げ下ろし



肘関節や、胸の筋肉（大胸筋）、肩の前面の筋肉（三角筋前部）  
二の腕の背中側の筋肉（上腕三頭筋）などの機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。マシンに腰をかけ、握った左右のバーの上げ下げを繰り返します。腕が上がりやすくなるため、服の着脱が楽になります。

## ローイング

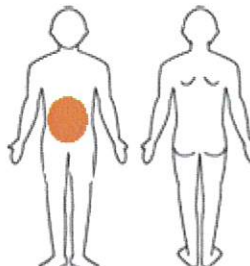
姿勢 呼吸



肩周り・肘の関節や、背中の筋肉（僧帽筋中部、広背筋）、肩の後側の筋肉（三角筋後部）などの機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。マシンに腰かけ、左右のグリップを握り、肩甲骨ごと後ろに引き寄せ、戻す動作を繰り返します。背筋が伸びていくため、猫背や腰の曲がりが少しずつ軽減します。また、胸（肺）が広がるので呼吸も楽になります

## トーン FLEX

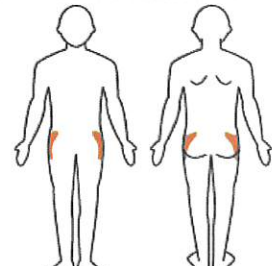
立つ 座る 姿勢



お腹の筋肉（腹筋群）、背骨周りの筋肉（脊柱起立筋群）などの機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。マシンに座り、バーを抱えたまま前へ屈み、また元の体勢に戻る動作を繰り返します。体幹がしっかりするので、立ち上がる時に必要な屈むポーズ（重心移動）がしやすくなり、起立、着座の動きが安定するようになります。

## ヒップ AB

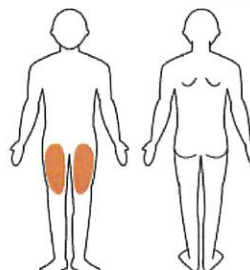
立つ 歩く 転倒予防



股関節や、骨盤周りの筋肉（中殿筋）、内ももや股関節周りの筋肉（股関節内転筋群）などの機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。マシンに腰かけ、太ももを左右に動かし、足の開閉を繰り返します。骨盤が安定していくため立位姿勢や歩行がしっかりしていきます。

## レッグ EXT

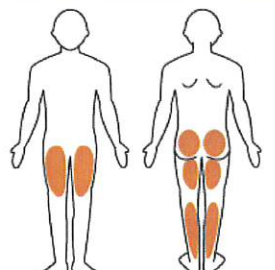
歩く 立つ 姿勢



膝関節や、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）の機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。マシンに腰をかけ膝の曲げ伸ばしをしながら、足元のパッドの上げ下げを繰り返します。曲がった膝が伸びてくるため、立位、歩行が楽になります。

## レッグプレス

立つ 座る 歩く 姿勢



膝・股の関節や、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）、太ももの裏側の筋肉（ハムストリング）、ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）などの機能呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。膝を曲げ伸ばしすることで、腰かけた椅子を前後に動かす動作を繰り返します。膝の屈伸が楽になるため、椅子からの起立、椅子への着座の動きがスムーズにできるようになります。