

スポーツジムのような充実した マシントレーニング

対象：介護保険をお持ちの方

写真はイメージです。

日本人の骨格に合わせて設計された機器でお一人おひとりの身体に合った最適な運動プログラムをご提案致します。



トレッドミル

歩行トレーニングにて下半身、上半身の体幹を意識し姿勢を安定させ、腕を動かす事で、全身の運動ができます。



リカンベンバイク

有酸素運動により息切れしにくい身体をつくり、下肢筋力を向上させます。



レッグプレス

股関節と膝関節を複合的に曲げ伸ばす運動。立ち上がり動作、階段昇降時などに働く筋肉を鍛えます。



レッグエクステンション
／レッグカール

膝関節の曲げ伸ばしを行い、膝関節周囲の筋肉を鍛え、膝関節の安定性を向上させます。



チェストプレス
／ショルダープレス

身体を支える動作、肩関節・胸郭の可動域の改善と筋力を向上させます。



アダクション
／アブダクション

お尻から太ももの筋肉を鍛え、歩行や立ち上がり動作の安定性を向上させます。



個別リハ

関節可動域改善や疼痛緩和のためのボディケアや、徒手抵抗運動による筋力向上を目指します。



介護保険のご利用は、ケアマネジャー様へご連絡ください。



随時!

無料体験受付中!!

送迎・健康チェック・個別リハビリ等の1日のスケジュールを無料でご体験いただけます。

内覧だけでもOK! お気軽にご相談ください。