

平行棒



レッドコード

天井から吊るされた2本のロープで身体の様々な部分を支えたり、負荷を与えたり、ストレッチや筋力増強を効果的に行えます。



プラットホーム



—効果—
首や肩こりの軽減、姿勢改善、筋バランスの向上、立位でのバランスの向上

フィジオパック

熱した鉱石を使った温熱療法を行います。



—効果—
血行促進、疼痛軽減、関節のこわばり軽減を図ります。出血をしている部位、炎症のある部位、感覚障害が強い部位、血栓性静脈炎がある部位には行う事が出来ません。

ローイング

座ってボートを漕ぐように腕を動かし主に背中や肩回りを鍛えます。



—効果—
姿勢の改善、新陳代謝の向上等を図ります。肩甲骨周囲の筋を鍛えると、太りにくい体質になります。

トorsoフレクション

座って、体幹の屈伸運動をすることで腹筋群を鍛えます。



—効果—
腹筋群を鍛えることで、起居動作（起きる、座る、起立等の動作）を安定してできるようにになります。

ヒップアブダクション

座って、足を開く・閉じる運動を行います。主にお尻の中殿筋・小殿筋を鍛えます。



—効果—
歩く・走る際のバランス能力を向上します。また、お尻まわりや足を美しくする効果もあります。

レッグプレス

座って下肢の屈伸運動をします。特に大腿四頭筋、大臀筋、中臀筋を鍛えスクワットと同じ効果が得られます。



—効果—
歩行の安定やふらつき軽減を図ります。
腰椎圧迫骨折など腰に負担をかける事が出来ない方は使用できません。

プレラインU

自転車をこぐような運動をするマシンです。無理のない負荷で行ってください。



—効果—
全身運動により、体力や基礎代謝の向上を図ることができます。

プレステップ

座ったままで、歩行動作に近い効率的な上下肢連動運動を行えます。



—効果—
関節への負担が少ない姿勢での有酸素運動により、体力向上を図ります。