



## パワーリハビリ機器 1 (ローイング)

Vol. 2(5月号)でもお伝えしましたが、パワーリハビリ機器が導入されました。全3回で新しい機器がどういった物であるかをお伝えします。今回は、ローイング(ボート漕ぎ運動)を説明していきます。

### 👉 使い方 👈



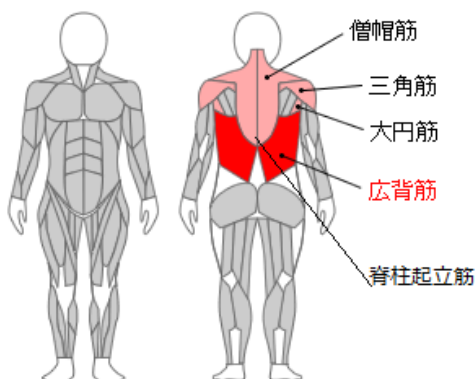
背筋を伸ばし「脇を軽くしめ  
胸を張りながら引く」



胸パッドに「もたれないように  
ゆっくりと腕を戻す」



下のイラストは鍛えられる筋肉の部位を示しています。



これらの筋肉を鍛えることで高齢者特有の円背(猫背)を予防・改善する事が出来ます。

また、呼吸機能の改善の効果も期待できます。

今後のリハビリにご期待下さい！