



パワーリハビリ機器 3 (レッグプレス)

前号に続き、今回はレッグプレス(膝関節伸ばし)の説明です。
今回のレッグプレスでは、足の置く位置によって鍛えられる場所が変わります！！

👉 使い方 👈



背筋を伸ばし「反動をつけな
いでゆっくりと膝を伸ばす」



力を全て抜きのではなく
「ゆっくりと膝の位置を戻す」

足を置く位置は低く



1.2.3.4



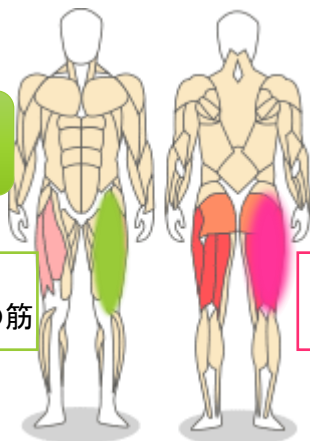
5.6.7.8

足を置く位置は高く

下のイラストは鍛えられる筋肉の部位を示しています。

低く置く
場合

太ももの前
からお尻の筋



高く置く
場合

太ももの裏
からお尻の筋

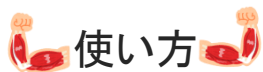
これらの筋肉を鍛えることで立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなどの動作が行いやすくなります。

また、3つの関節(股、膝、足)を同時に動かす事でそれぞれの筋力を強化できます。



リカンベントバイク

座って漕ぐ自転車(リカンベントバイク)です。
車椅子に乗っている方でも使用して頂ける自転車です。



使い方



一般的なエアロバイクと違い背もたれにもたれられるため、背中や腰への負担が少なくトレーニングが行えます。また、座る場所が低い為、車椅子に乗る事が出来る方であれば使用する事が可能です。

そのため、長い時間漕ぎ続ける事が出来ます。結果として有酸素運動として行う事も可能です。

また、血流の改善や呼吸機能の強化など体への負担が少ない状態でリハビリを行う事が可能となりました。

今後のリハビリにご期待下さい！！