

# さわやかサロンのマシン紹介

## ①リカベントバイク

このマシンは電動の自転車です。  
基礎体力を増強します。  
背もたれに寄り掛かかり、安全に適度な有酸素運動を行うことができます。  
5分～20分間漕いで頂きます。  
運動の負荷(ペダルの重さ)を調節することが可能で、ご希望に応じて負荷の調整を行っています。



## ②レッグプレス

このマシンは下半身全体の筋肉を鍛えます。  
同じ効果であるスクワット運動と比べて、  
心臓に負担をかけず、また転倒の心配もありません。  
高齢者の方が安心してトレーニングを行うことができます。

《期待できる効果》

- 歩行力の維持・向上に
- 立ち座りを楽に



## ③レッグカール

このマシンは膝の曲げ伸ばしを行います。  
膝を伸ばす時には太もも前面の筋肉を、  
曲げる時には太もも後面の筋肉を鍛えることができます。

《期待できる効果》

- 膝へのストレスを低減
- 日常生活での転倒防止に



## ④チェストプレス

このマシンは胸や二の腕の筋肉を鍛えます。物を持つなど腕を動かす際に役立ちます。同じ効果である腕立て伏せは負担が非常に強いですが、マシンを使うことで適度なトレーニングを行うことができます。

＜＜期待できる効果＞＞

- 荷物の持ち運びを楽に
- 腕の動きをスムーズに



## ⑤ヒップアダクション

このマシンは脚の開閉運動を行います。脚を閉じる時には太もも内側の筋肉が、脚を開く時にはお尻の横側の筋肉が働きます。

＜＜期待できる効果＞＞

- 歩行を安定させる
- 腰痛を予防・改善する
- 足腰のインナーマッスルに効果的
- ヒップアップ、O脚矯正、尿漏れ防止



## ⑥滑車運動

滑車運動は、両手を交互に上下させることで、効率的な運動を行います。肩関節の動きを良くしたり、肩や背中の筋肉を強くすることができます。

＜＜期待できる効果＞＞

- 肩こりの予防や改善
- 肩関節の可動域改善



マシンは安全性の高いシニア専用の機械です。電動アシストがあり、無理のないトレーニングができます。体調に応じた運動量に調節しており、安心して運動に取り組むことができます。