

# サンタの森

## トレーニングマシン紹介

ジョーバフィットネスマシン



腹部のインナーマッスルを刺激して  
体幹を鍛えます。

効果 姿勢が正しくなります。

エアロバイク (有酸素運動)



5 から 15 分程度行っています。

立位の難しい方には、座って自転車こぎ  
を行うルームマーチを行っています。

ラットプル



対象 広背筋・僧帽筋 三角  
筋 肩関節 上腕部 胸郭

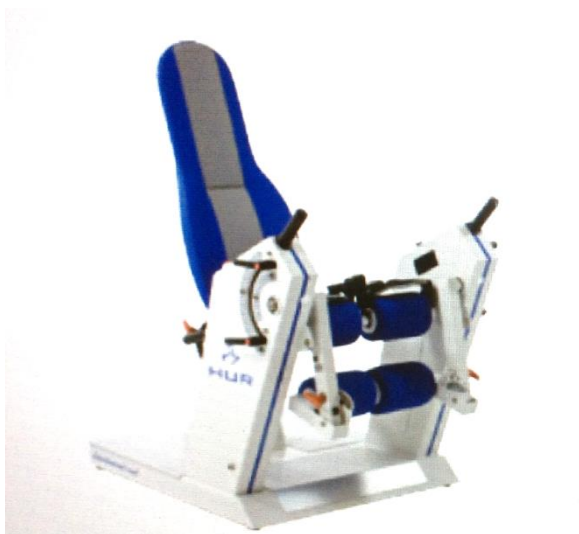
実施目的 肩関節の可動域を  
広げ筋力を向上させ肩の問題  
を改善します。胸部・上腕部  
の筋力を鍛え、荷物の持ち運  
び能力が向上します、

## レッグアダクション・アブダクション



対象 内転筋群・外転筋群  
中臀筋・小殿筋  
大腿部・腹部のインナーマッスル  
を効果的に鍛えます。  
効果 バランスの向上・失禁予防。  
ヒップアップ・O脚予防にもなり  
ます。

## レッグエクステンション・カール



対象 大腿四頭筋  
ハムストリングス  
膝関節  
効果 膝の動きをスムーズに。膝  
の可動域と筋力が向上します。歩  
行時、膝が高く上がり躓き難くな  
ります。

## レッグプレス



対象 大腿四頭筋  
効果 立ち上がり動作や階段の  
上り下りがスムーズになります。