

## 【13】 レジスタンスチェア (関節の可動域訓練)



**【効果】**  
上肢の可動域の改善  
凝り・むくみ・座位姿勢  
の改善  
上半身の筋力向上

腕が上がり難いといった可動域の低下に効果的です。  
五十肩、腱板損傷、片麻痺の方などにお勧めします。

## 【14】 ローイング器械 (姿勢改善の筋力トレーニング)



**【効果】**  
上肢の筋力 回復・増強  
(広背筋・脊柱起立筋・僧  
帽筋中下・三角筋後部・  
上腕二頭筋・握力)

姿勢を保つ筋肉 mの脊柱起立筋群を鍛えることができます。