

【15】 エルゴメーター器械 (姿勢改善の筋力トレーニング)



【効果】
有酸素運動
(体力向上・ダイエット)
下肢の可動域・協調性 (スムーズな曲げ伸ばし) 改善

循環器系の強化を目的とした運動ができ、新陳代謝促進や体力向上がはかれます。膝の負担が少なく、転倒リスクが低いなどの長所があります

【16】 両足筋力増強器 (ふらつき防止)



【効果】
両足筋力増強
有酸素運動
全身運動
自律神経のバランス調整

有酸素運動、全身運動、自律神経を整える運動の3つのメニューがあります。椅子に座って利用しますので腰などへの負担がほとんどありません。