

マシン運動

各筋力機能向上運動



アダクション	
鍛える筋肉	内転筋（恥骨筋、長内転筋、短内転筋、大内転筋、薄筋、外閉鎖筋）、外転筋（中殿筋、小殿筋、縫工筋）
使い方	両足を開くときは外転筋を閉じるときは内転筋を鍛えます。
作用	この筋肉は片足立ちのときにバランスを保ち働きや歩行時の左右のふらつき防止に役立ちます。骨盤の安定や尿漏れの防止など効果的なトレーニングです。



アDMINAブル	
鍛える筋肉	腹筋（腹直筋）
使い方	両手でバーを握り、上半身を屈曲させ腹筋を鍛えます
作用	おなかを鍛えることにより姿勢の安定や腰痛の軽減につながり、歩行時の足の運びの安定性向上にもつながります。また腹筋を鍛えることにより呼吸が深くなり、全身の血液循環や代謝なども改善されます。



レッグエクステンション	
鍛える筋肉	大腿四頭筋
使い方	膝を伸ばして、大腿四頭筋を鍛えます。
作用	大腿四頭筋は骨盤から始まりから膝のお皿を通り脛の前に付くとても大きな筋肉です。大腿四頭筋を鍛えることにより膝関節の安定性向上を図り、歩行や椅子などの立ち上がり、階段などの昇り降りなどの動作の向上に効果的なトレーニングです。



レッグプレス	
鍛える筋肉	大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング（大腿二頭筋）
使い方	両足をボードの上にのせ、ボードを押し込み、筋肉を鍛えます。
作用	レッグエクステンションと同様に、歩行時の安定性向上や膝関節の安定性など効果的ですが、大殿筋も鍛えられるので、歩行時の地面を蹴る力がつくことによりスムーズな歩行が出来るようになります。



チェストプレス	
鍛える筋肉	押す時は大胸筋、上腕二頭筋、引く時は広背筋、前鋸筋
使い方	バーを握り押す時は大胸筋、上腕二頭筋、引く時は広背筋、前鋸筋を鍛えます
作用	胸や背中を鍛えることにより歩行時の姿勢など背筋を伸ばして歩くことができます。また腰痛や肩こりなどにも効果的です。