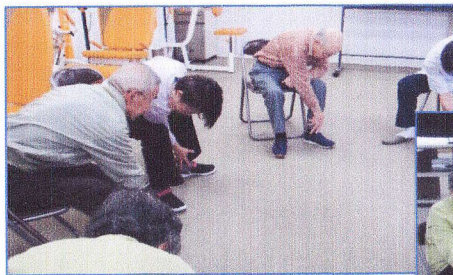




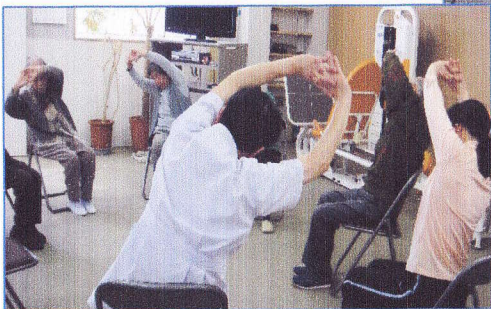
華陽デイサービスセンター



～トレーニングマシンのご案内～



華陽デイサービスセンターでは機能訓練士による機能訓練を行い4種類のマシンを使用しています。負荷を調節できるため、ご利用者様の状態に合わせた運動が行えます。

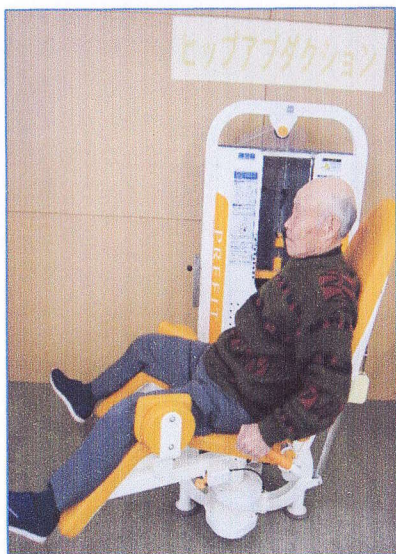


【準備運動】

呼吸を整え 最初と最後に行います。

【レッグプレス】

曲げている足を押し伸ばします。下肢筋群を鍛えます。



【ヒップアブダクション】

閉じている足を外に押します。中殿筋を鍛えます。



【レッグエクステンション】

足の上の重りを引き上げます。大腿四頭筋を鍛えます。

【ローイング】
ハンドルを体の方に引き寄せます。背筋群を鍛えます。



華陽デイサービスセンター

住所 岐阜市北一色6丁目2-35

電話 058-245-3363

