

# パワーリハビリテーション

## 人気機種の紹介！

足の運動は人気があります。

### 水平レッグプレス

(下肢・骨盤体)

立ち上がり・着座動作の改善、  
立位・歩行の安定を図ります。  
リクライニングの姿勢でスクワットをする  
イメージです。

座面・負荷は個々に合わせて設定します。

**正しいフォームと正しいタイミングで**

**無理なく行うことが大切！**



# いんぐろ テイク 伊勢原

### ヒップアブダクション/アダクション

(下肢・骨盤体)

骨盤体・股関節周囲（特に側方）の可動性と  
安定性、立位・歩行の安定を図ります。  
負荷は個々に合わせて設定します。

**普段使っていない筋力(不活動筋)を起こす事を  
目的とする為、低負荷で継続する事で  
効果を得られます！**

**満足感や達成感もとても大切！**

