

パナシア便り

第28号

パナシアの油圧式マシン 特徴

◎乗り降りしやすい

日本人の体形に合わせて造られています。

◎筋肉痛が起こりにくい

筋肉や関節に負担が少なく、翌日の疲労や筋肉痛がほとんど起こりません。

◎無理せず運動が続けやすい

運動負荷が動かす速さで調整できます。発揮した力と同等の抵抗力が生まれます。早く動かせば重く、ゆっくり動かせば軽く反応します。動きを止めれば負担はかからなくなり安全です。

◎心肺機能(持久力)の向上

リズムカルな反復運動により血液循環が良くなり、心肺機能(持久力)の向上が期待が出来ます。

筋力強化運動 マシンの紹介

【レッグエクステンション・カール】で強化

できる筋肉は？

前もも・後もも・ひざ周囲

ひざの曲げ伸ばしや股関節の動きにかかわる筋肉です。ひざ痛の予防や、起き上がり動作、歩行時のひざ折れ対策、階段の昇り降りのために必要です。太ももを鍛えると、血流も良くなります。

ひざに痛みや不安のある場合



腹筋の強化をねらう場合



【レッグエクステンション・カール】の使い方は？
横から腰をかけ、正面向きに座ります。パッドの隙間に足を差し込みます。ひざの曲げ伸ばしを行います。

発行日 2022年4月15日
発行元
ステップばーとなー
パナシア 桜ノ宮
大阪市都島区中野町4-6-13
06-6353-8741
発行責任者 中原 則幸



新型コロナウイルス対策

スタッフはワクチン追加摂取・定期的なPCR検査を実施しています。
感染力の強い新型コロナウイルス「変異株」も、**基本的な感染予防策が有効**です。
ワクチンを打った方も打っていない方も、**感染予防対策を継続**をしましょう。



「これではマスクの無駄遣い！」



ポイント
会話時は必ず着用！

参考：厚生労働省・奈良市・佐賀市・掛川市、各HP

3密の回避



こまめな換気



手洗いの徹底



すき間なくマスク着用

