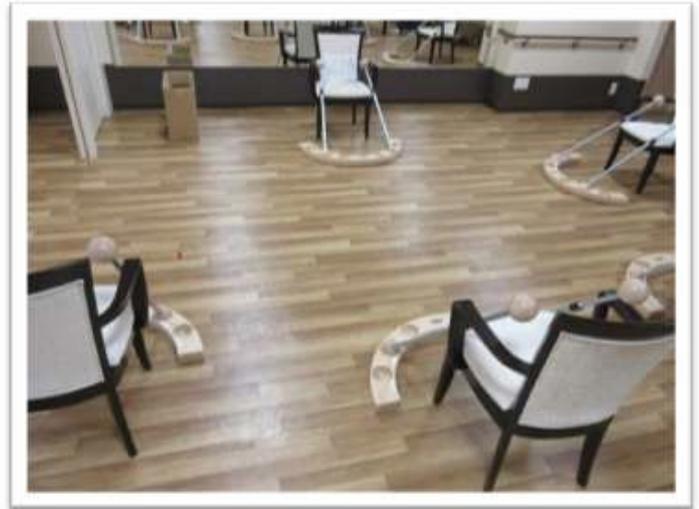


プレミアムジムって何？

半円状のベースと2本のバーからなる道具です。バーで身体を支える事が出来るため、“安全に”“効率よく”“効果的に”“楽しく”行える運動のツールになっております。

プレミアムジムの目的

柔軟性(可動域)、筋力、筋持久力の獲得ではありますが、関節が安定することにより、バランスのとれた身体や心肺機能の向上に効果を発揮します。



プレミアムジムの効果

日常動作やその他の活動に必要な身体機能をバランスよく向上することができます。

実施メニュー(一例)

～ 上肢のエクササイズ ～

- ・平泳ぎ
- ・重心移動(前後左右)
- ・前方ステップ

～ 下肢のエクササイズ ～

- ・かかとあげ
- ・ももあげ
- ・足踏み

～ コンビネーションエクササイズ ～

- ・体幹ねじり
- ・前方ステップ+体幹ねじり

プレミアムジムの特徴

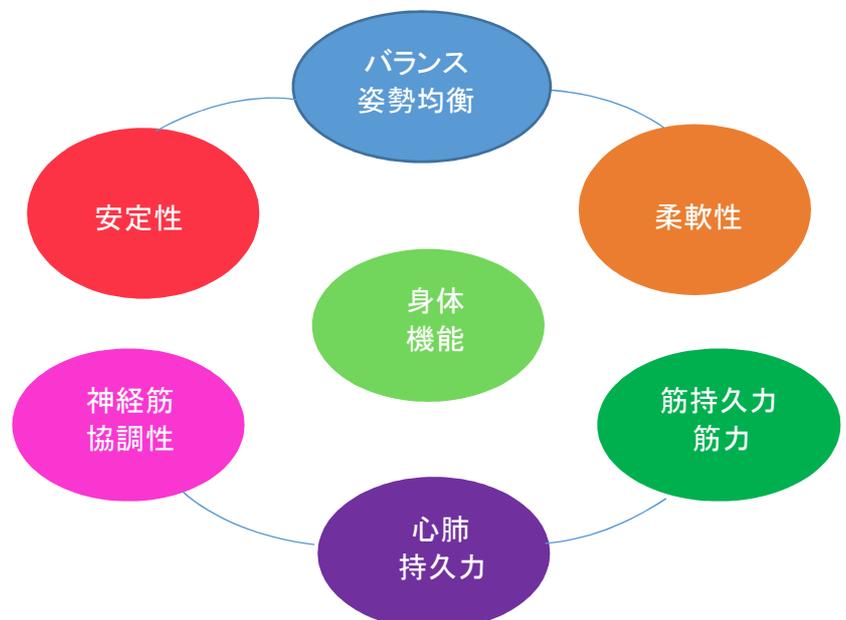
立位・座位どちらでも実施可能。

上肢のみの運動、下肢のみの運動など個別の部位でも、組み合わせでもエクササイズが可能。

多関節運動によって実際の動作と同じような筋の使い方が可能。

プレミアムジムとは、認知度の高いレッドコード以上に不安定な姿勢を作れるため、より強度の高いトレーニングを行うことができます。

また座って実施することもできるので、幅広く様々な方に参加して頂くことが可能なトレーニング機器です。メニューも豊富で、筋力トレーニングやストレッチ・バランストレーニングなど、様々なトレーニングを行うことができます。





効果を生むための体操の例

■身体ひねりの運動

バランスをとって効果的に行う事が出来非常に有効です。

プレミアムジム実施中のご利用者様は皆さん、とても楽しそうにトレーニングをされています。



初めてご覧になられるご利用者様はどの方も、興味津々のご様子。今後、もっと多くの方々に体験をしていただき、効果を実感していただきたいと考えております。

■デュアルタスクトレーニング

高齢者の方の多くは二つのことを同時に行う能力(二重課題)の低下が著しく、日常的にトレーニングを行うことで転倒を予防いたします。

