

トレーニングマシン (HUR)



デイケア光ヶ丘では
トレーニングマシンを3台
設置しています。

- * 空気圧を利用して負荷をかける事で、従来の重りを利用したトレーニングマシンと比較すると、より自然な筋肉の動きが可能です。
- * 高齢者の方の筋肉への負担を少なくしてトレーニングできるという大きなメリットがあると思います。
- * 負担の少ない負荷でのトレーニングを行っていく事で、筋力が向上すると言われています。無理な強さで苦しいトレーニングをする必要はありません。何より継続する事が大切です。



これからは、寿命を延ばすだけでなく健康で
寝たきりにならない生活を目指して高齢者の方々にも積極的に
運動することをお薦めします。