

# 介護予防筋トレマシン『生涯現役カルテット』の製造元株式会社鍛錬から、新タイプ筋力トレマシン登場！



## 【介護予防元気倶楽部シリーズ】

従来の介護予防筋トレマシンの概念を一新し、筋肉のバランスや使用する順番を矯正し日常生活での運動機能の改善、向上を目的としたまったく新しい筋力トレーニングマシンシリーズです。

従来の介護予防筋トレマシンとまったく異なる特殊な抵抗や軌道をもつこの介護予防筋トレマシンは、正しい筋肉運動を行う事により「反射」と「バランス」を矯正し、ご高齢者の足や腰、膝への負担を軽減します。結果として「立つ」「屈む」等の日常動作が楽になります。また姿勢の矯正も可能となり「転倒予防」にも効果があります。ご高齢者の生活機能の向上はもちろん、筋力の向上を目的とした筋力トレーニングにも飛躍的效果を発揮します。

### 押し引き訓

#### 立ち上がり、歩行、円背の改善に

##### 【主な特徴】

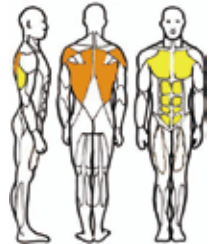
このマシンは「押す」と「引く」のふたつの運動が可能です。このマシンの「押す」運動では立ち上がりや起き上がりの際に必要な筋肉の動作を矯正し、これらの動作が行いやすくなります。また「引く」運動では肩甲骨周りの筋肉の運動により肩関節周りの動作が楽になります。運動を行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

**押す運動** ■ : 大胸筋・上腕三頭筋・全鋸筋・腸腰筋・腹直筋など

**引く運動** ■ : 上腕二頭筋・菱形筋など



#### <スペック>

◆商品名	押し引き訓
◆商品番号	GK-001
◆サイズ	幅610×長さ1390×高さ1350mm

### 立ち上り訓

#### 立つ、座るなどの日常動作の改善に

##### 【主な特徴】

ご高齢者は加齢とともに、日常動作に必要な筋肉の運動性が狂ってきます。そのため立つ、座るなどの動作の際に膝に負担をかけてしまいます。このマシンは立つ、座るなどの日常動作の際に膝に負担をかけない筋肉動作に矯正し、足、腰、膝の負担を軽減し、自然で楽な姿勢を回復させます。運動を行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

大殿筋・ハムストリングス・大腿四頭筋など



#### <スペック>

◆商品名	立ち上り訓
◆商品番号	GK-002
◆サイズ	幅610×長さ1065×高さ1350mm

### 開け閉め訓

#### 歩行の安定、姿勢の矯正に

##### 【主な特徴】

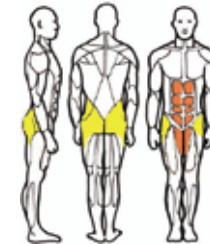
このマシンは「開く」と「閉める」のふたつの運動が可能です。このマシンの「開く」運動では従来のヒップアブダクション、また「閉める」運動ではアダクションの運動が可能です。このマシンでは股関節周りの外側、内側の両方の筋肉バランスを矯正し、足、腰、膝への負担を軽減し歩行の際のふらつきを改善します。運動を行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

**開く運動** ■ : 中殿筋・大腿筋膜張筋など

**閉める運動** ■ : 内転筋・腹直筋など



#### <スペック>

◆商品名	開け閉め訓
◆商品番号	GK-003
◆サイズ	幅700×長さ940×高さ1350mm

### 膝上げ訓

#### 歩行時のつまずき、転倒予防に

##### 【主な特徴】

ご高齢者のつまずきの原因である、つま先加重を正常なバランスに矯正します。このマシンは前屈みの姿勢を正常のバランスに戻し、一度の使用だけでも、ももが軽くなり足を上げやすくなります。従来の「もも丸」をよりコンパクトにし、狭いスペースでも設置が可能となりました。運動を行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

腸腰筋など



#### <スペック>

◆商品名	膝上げ訓
◆商品番号	GK-004
◆サイズ	幅720×長さ1145×高さ1560mm

### 持ち上げ訓

#### 慢性的な腰痛の痛み改善に

##### 【主な特徴】

腰に負担のかかる動作を矯正し、慢性的な腰痛の痛みの改善に効果があります。運動動作の矯正により物を持ち上げても腰に負担がかかることが無く重いものが持ち上げられるようになります。また肩甲骨周りの筋肉も強化され肩こりの改善にも効果があります。行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

脊柱起立筋・僧坊筋・三角筋・ハムストリングス・大殿筋など



#### <スペック>

◆商品名	持ち上げ訓
◆商品番号	GK-005
◆サイズ	幅610×長さ1040×高さ1350mm

### 蹴り上げ訓

#### 膝への負担を軽減し膝痛改善に

##### 【主な特徴】

従来のレッグエクステンション（「けり丸」）の新バージョンです。設計の変更により、より簡単で、効果的な運動が可能となりました。このマシンでの運動により、膝に加わる負担を筋肉が吸収できるようになり、階段の上り下りが楽になったり、歩行時の歩幅が広がるなど日常動作の改善に繋がります。行った瞬間から効果が現れます。



#### トレーニング効果の主な部位

大腿四頭筋など



#### <スペック>

◆商品名	蹴り上げ訓
◆商品番号	GK-006
◆サイズ	幅716×長さ1240×高さ1350mm