

# 安全装置付 筋トレマシン

足の全体の筋力を増強します。  
立ち上がる、歩く、座る、しゃがむ、等の  
日常生活に必要な筋力です。



太ももの筋力を増強します。  
特に太ももの内側を強化します。  
歩幅が広がり、歩行が安定します。



骨盤の筋力を増強します。  
歩行や片足立ちのふらつきを解消し、  
結果、転倒を予防します。



背中、肩甲骨周りの筋力を増強し、  
猫背を予防します。  
首肩のこりが軽減します。



## 振動マシン

全身の筋力を増強し、血行を改善し、  
10分間で一万歩相当の運動ができます。

