

 **TakadaBed** <http://www.takada-bed.co.jp>

# KINESITHERAPY

## ピットチェスト

### 効果

胸・肩・腕などを

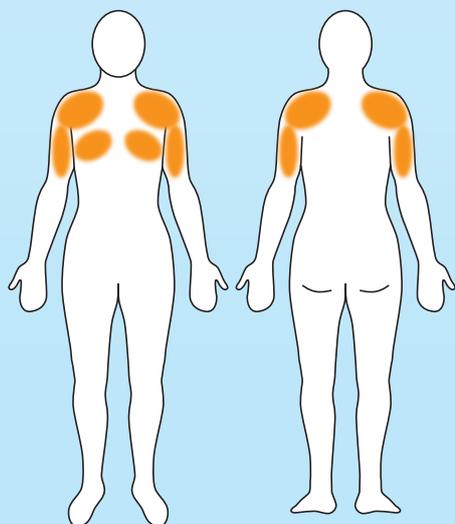
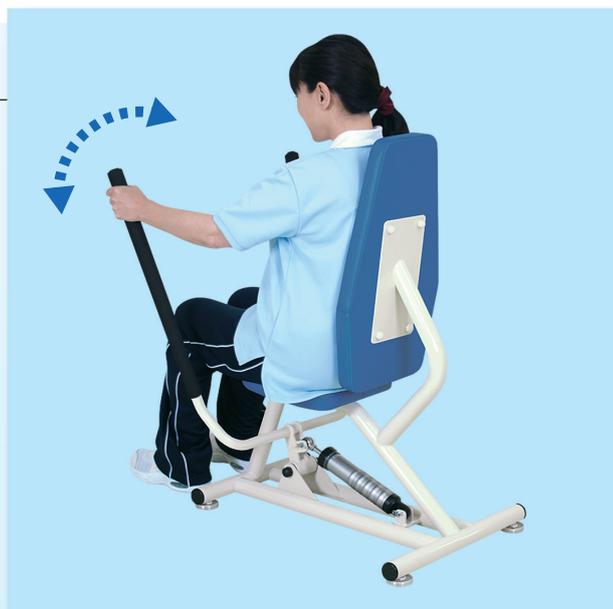
リハビリトレーニングできます。

胸や肩などを鍛えることにより、歩行時に背筋を

伸ばして歩くことができます。また、腰痛や肩こりなどにも効果的です。

### 使用方法

- 両脚は、必ず床に置いた状態にしましょう。
- 背筋を伸ばし、あごを引き、姿勢を良くしましょう。
- 上半身の反動で運動せず、胸を張りましょう。
- 肘は伸びきらないようにしてください。
- 引きの終わりは、胸より少し手前(5cm~10cm)で止めましょう。
- 押すときに息を吐き、引くときに息を吸いましょう。



### 鍛えられる部位

大胸筋・三角筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋 等



 **TakadaBed** <http://www.takada-bed.co.jp>

# KINESITHERAPY

## ピットショルダー

### 効果

肩・背中などをリハビリトレーニングできます。

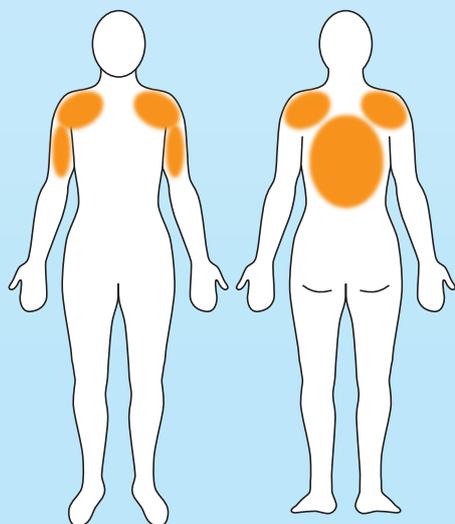
肩を鍛えることにより、筋肉をやわらげる

収縮運動になり、血行がよくなります。

また、肩こりを予防改善します。

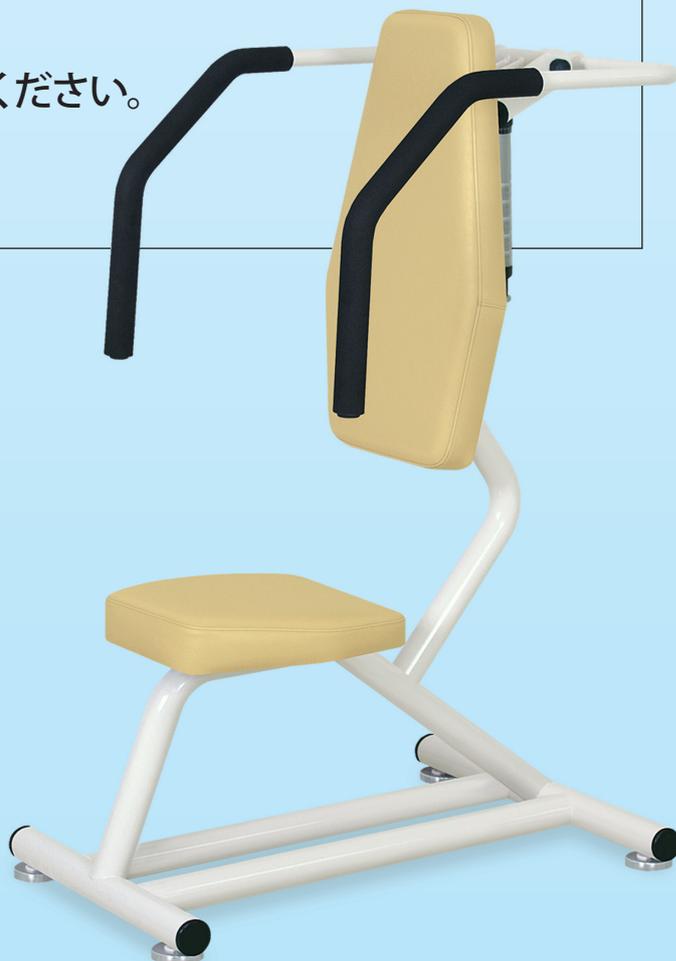
### 使用方法

- 背筋を伸ばし、あごを引き、姿勢を良くしましょう。
- 手首は固定したままで持ち上げます。
- 下ろすときは肩ラインより約10cm上で止めます。
- 手首はバーを握ったときのまま固定して運動しましょう。
- 腕を上げる動作の最後は、  
腕を伸ばしきらないようにしてください。



### 鍛えられる部位

三角筋・背筋上部・上腕二頭筋



 **TakadaBed** <http://www.takada-bed.co.jp>

# KINESITHERAPY

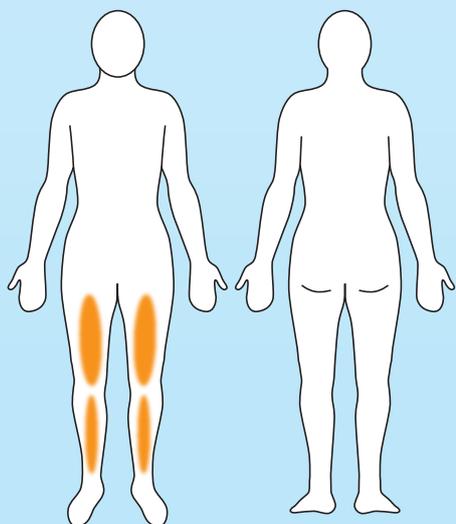
## ピットレッグエクステンション

### 効果

太ももの前部をリハビリトレーニングできます。  
太ももの前部を鍛えることにより、膝関節の  
安定性向上を図り、歩行やイスなどの立ち上がり、  
階段などの上り下りをスムーズにします。

### 使用方法

- 両足首をパッドに入れて、座席横のグリップを握り、  
上下に足の曲げ伸ばしを行ってください。
- 上半身を動かさないでください。  
(背を反って反動をつけないようにしてください)
- 足を伸ばす動作の最後は、足を伸ばしきらないようにしてください。
- 上げるときに息を吐き、下ろすときに息を吸いましょう。



鍛えられる部位

大腿四頭筋



 **TakadaBed** <http://www.takada-bed.co.jp>

# KINESITHERAPY

## ピットレッグプレス

### 効果

太もも・お尻などをリハビリトレーニングできます。

太ももを鍛えることにより、膝関節の

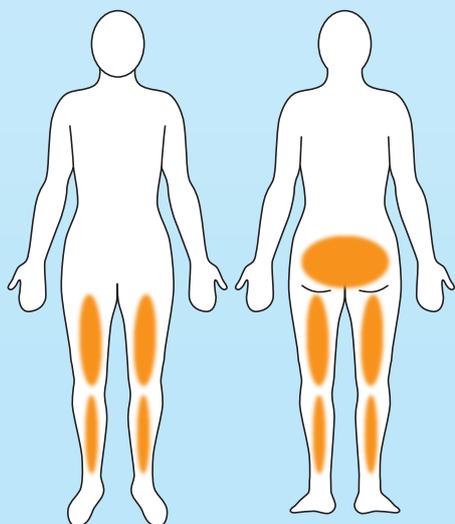
安定性向上を図り、歩行やイスなどの立ち上がり、階段の上り下りをスムーズにします。

また、お尻も鍛えられるので、歩行時に地面を蹴る力がつくことにより、

スムーズな歩行ができるようになります。

### 使用方法

- 座席に座り、両手で座席横のグリップを握りましょう。
- 前方板に両足を肩幅に開いて、足の裏全体が板につくように置きましょう。
- 蹴り終わりで、膝を伸ばしきらないようにしてください。
- 背中はおもたれにしっかりつけたまま、脚力で動作しましょう。
- 蹴る時に息を吐きましょう。



### 鍛えられる部位

大腿四頭筋・大腿二頭筋・大殿筋・腓腹筋 等

 **TakadaBed** <http://www.takada-bed.co.jp>

# KINESITHERAPY

## ピットアダクション

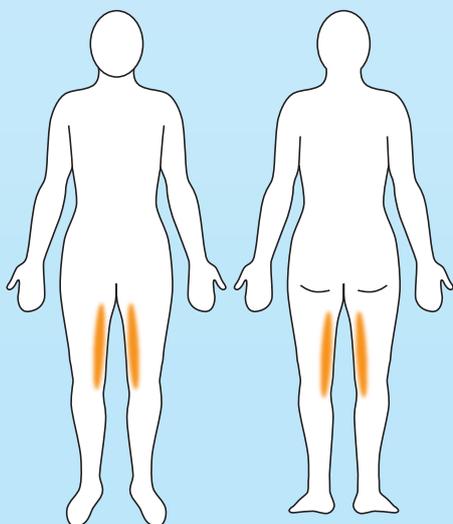
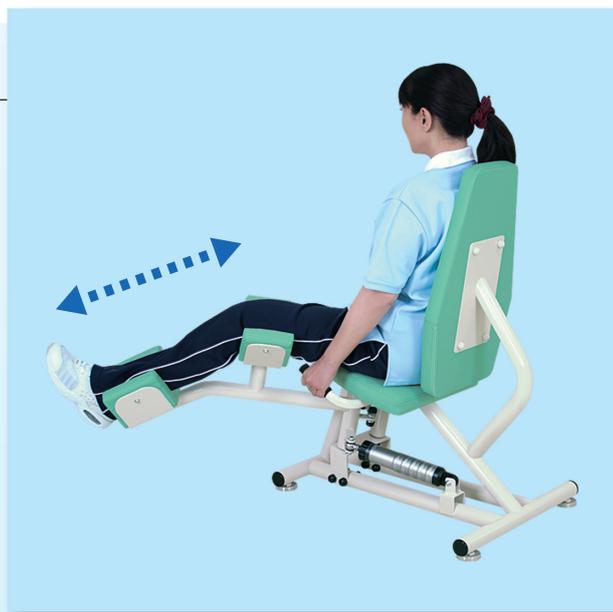
### 効果

太ももの内側をリハビリトレーニングできます。  
太ももの内側を鍛えることにより、片足立ちの  
ときにバランスを保つことができます。

また、骨盤を安定させ失禁の予防やO脚の改善にも効果があります。

### 使用方法

- 座席に座り、両手で座席横のグリップを握りましょう。
- 脚を内側へ閉じます。
- 背中中は背もたれにしっかりつけたまま、脚力で動作しましょう。
- つま先は上向きで動作しましょう。
- 呼吸は自然にしましょう。



### 鍛えられる部位

恥骨筋・長内転筋・大内殿筋 等

