

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

POWER REHABILI

パワーリハビリAAD

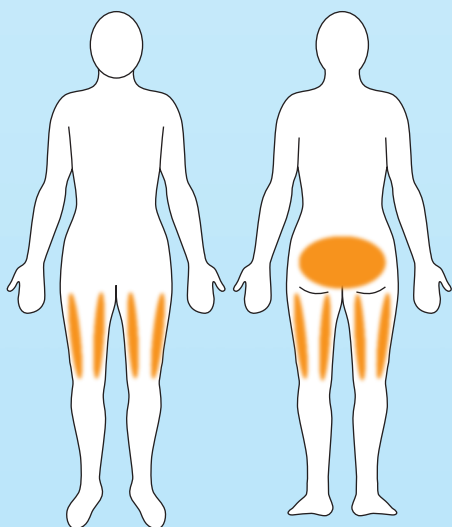
効果

太ももの内側と外側を
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、片足立ちのときに
バランスを保つことができ、歩行時の左右のふらつきを防止します。
また、歩行が安定し、失禁の予防やO脚の改善にも効果があります。

使用方法

- 両手で座席横のグリップを握りましょう。
- 脚を内側へ閉じたり、外側へ開いたりします。
- 背中や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・中殿筋・大腿筋膜張筋 等



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

POWER REHABILI

パワーリハビリADB

効果

おなか・背中をリハビリトレーニングできます。

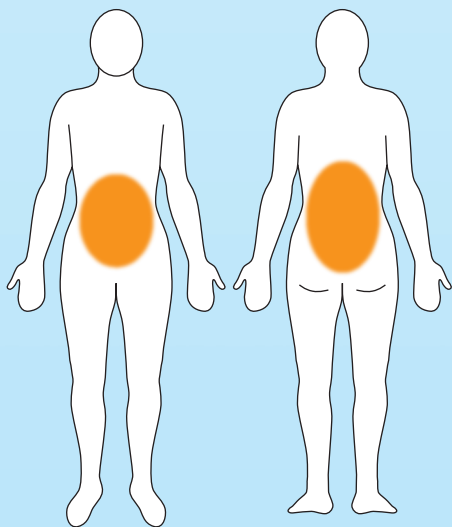
おなかを鍛えることにより、姿勢が安定し

歩行時に足の運びの安定性が向上します。

また、腰痛や円背を予防改善し、全身の血液循環や代謝なども改善されます。

使用方法

- 両脚は、必ず床に置いた状態にしましょう。
- 腹筋時、胸を張って体を前方に倒しましょう。
- 後方に起きあがる際は、腕の力ではなく、背筋の力で戻すようにしましょう。



鍛えられる部位

腹筋・脊柱起立筋 等



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

POWER REHABILI

パワーリハビリCPL

効果

胸・背中・腕などを

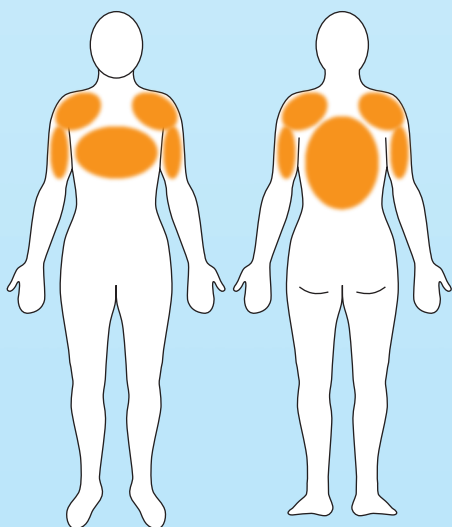
リハビリトレーニングできます。

胸や背中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、腰痛や円背の予防、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・広背筋等



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

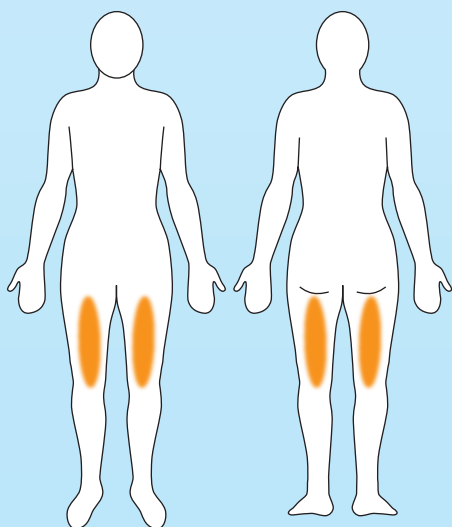
POWER REHABILI パワーリハビリLEC

効果

太ももの前後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・大腿二頭筋



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

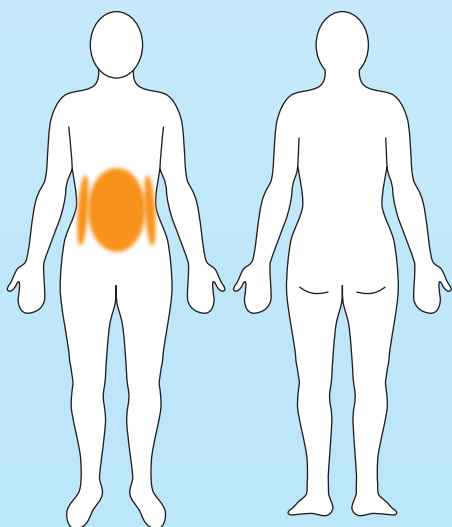
POWER REHABILITATION パワーリハビリRTS

効果

おなか・横腹をリハビリトレーニングできます。
おなかを鍛えることにより、姿勢が安定し、
歩行時に足の運びの安定性が向上します。
また、腰痛を予防改善し、ウエストを引き締めます。

使用方法

- 両脚は、必ず床に置いた状態にしましょう。
- 体は、背骨を軸に回転させます。
- 腕の力で回転させないようにしてください。
- 左右のパッドに下肢を固定させて、可能な範囲で回転させます。



鍛えられる部位

腹斜筋・腹直筋



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

POWER REHABILI

パワーリハビリSPL

効果

肩・背中などをリハビリトレーニングできます。

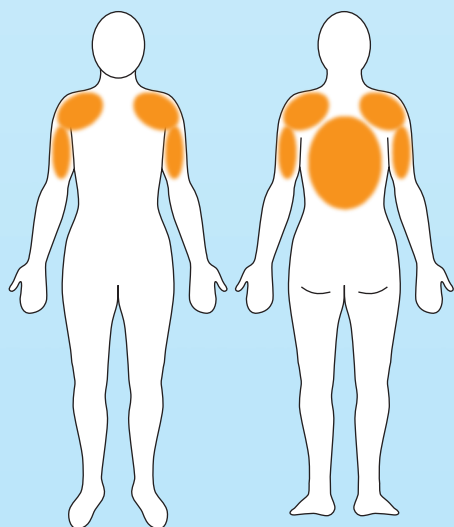
肩を鍛えることにより、筋肉をやわらげる

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、バストアップに効果があります。

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。
- 上げるときに息を吸い、下げるときに息を吐きましょう。



鍛えられる部位

三角筋・背筋上部・上腕三頭筋・上腕二頭筋



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

POWER REHABILI

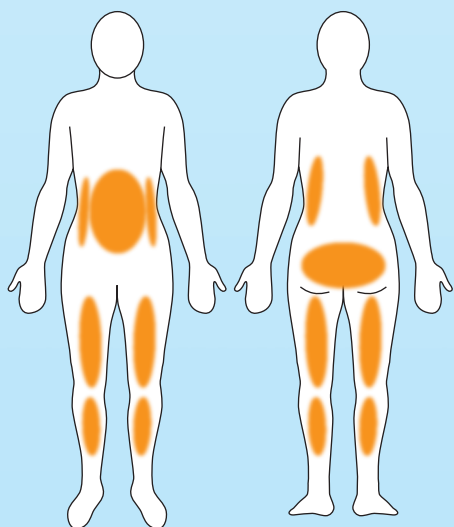
パワーリハビリSUD

効果

太もも・膝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、片足立ちのときに
バランスを保つことができ、歩行時の左右の
ふらつきを防止します。また、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

- 両足を肩幅程度に開き、足先はやや外側に向けましょう。
- 肩を肩パットに当てて、両手は肩パット横のグリップを握りましょう。
- 膝を曲げたり伸ばしたりし、膝がつま先より出ないようにしましょう。
- 膝は伸ばしきらないようにしましょう。
- 背筋を伸ばして、視線は前方を向いて行いましょう
- 膝を曲げるときに息を吸い、伸ばすとき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・大殿筋等

