

リハスタプレス Rehastudio

無理なく適度な運動を行う場として6/1にOPENしました！

アクティブストレッチ



リハスタプレスではプログラムのご紹介をはじめ、御利用者様の声やスタッフの動きなどを掲載していく予定です。

効果

運動前に取り入れることで筋肉収縮速度が向上し、関節の可動域(関節の動く範囲)を広げて、ケガの予防や筋肉トレーニングの効果アップが期待できます。

ローイング

ローインろーいんぐ



効果

姿勢改善、肩甲骨の動きを滑らかにします。背中の肩甲骨を寄せることで胸が開き、猫背が改善できます。

マシンから鳴る
ピッ、ピッ、ピッの
リズムに合わせて
行うと効果的です♪

ご自身の現在の筋力を測定でき、現在の筋力の30%程度の負荷でのトレーニングから始めています。

リハスタジオはこれまで由比ガ浜の地で介護予防に取り組んでまいりました。

皆様にお力添えをいただき無事に10年目を迎えられましたこと、改めて感謝申し上げます。今後益々高まっていく「長寿を喜べる身体づくり」への関心に応えるため、西鎌倉の地で2号店を開設しました。ご期待ください。

管理者 羽太 裕一

発行元

リハスタジオ西鎌倉

介護保険事業所番号 1492100464

鎌倉市手広5-2-5

0467-55-5625

080-5018-2046(直通携帯)