



老人デイサービスセンター えんどう



トレーニングマシン リニューアル！！



この度、筋力トレーニングマシンを一新しました。



レッグプレス

◎レッグプレス

大腿四頭筋（太ももの前面）、ハムストリング（太ももの裏）、大殿筋（お尻）に効果があり、膝の曲げ伸ばしに必要な筋肉を鍛えることができます。



レッグエクステンション

◎レッグエクステンション

大腿四頭筋（太ももの前面）に効果があります。全身の筋肉の中で最も大きな筋肉です。



ローイング

◎ローイング

主に腹筋、背筋、胸筋などに効果があります。

是非、一度お試し下さい(^^)/