

はつらつデイの レッドコード

レッドコードとは、天井から下がる2本のロープの先に手をかけるストラップがついた器具です。ストラップに手をかけ、ロープに体重を預けて体を前に倒したり腕を回したりして肩回り、背中、わき腹などの関節や筋肉をほぐす運動を行います。



ストラップに手をかけることで、腕の重みをロープが支えてくれます。支えがあることで大きな動作・範囲でのストレッチも安定して行うことができ、普段使わない筋肉もしっかりとほぐすことができます。



ロープは体を支えてくれますが、前後左右に揺れる「適度な不安定さ」があります。これにより、体がバランスを保とうと自然に体幹に力が入ります。結果、姿勢を安定する力を向上させることにつながります。

ゆったりとした音楽に合わせて動作するので、心も体もリラックスできます。



はつらつデイのレッドコードプログラムは、講習会・研修会を受講し適切な指導法を学んだスタッフが作成し、管理しています。利用者様からも「**血流が良くなったのを感じる**」「**リラックスできるので大好き**」といったお言葉を頂いております。

心理的リラックス・血流促進・関節動作の向上・筋肉の柔軟性向上など様々な効果が期待できるレッドコード。ぜひご体感ください！

はつらつデイの トレーニングマシン



はつらつデイの**トレーニングマシン**は、カードリーダー・タッチパネルが付いた空気圧式。利用者様毎の設定負荷を専用ソフトで管理しており、カードをリーダーに入れると設定した負荷と回数が画面に表示され、自動的に空気圧の負荷がかかります。もちろんその日の調子に合わせて手動で負荷の増減ができます。



マシンの台数は6台で、8種類のトレーニングができます。

利用者様毎、ケアプランや運動計画書を基にして、特に鍛えるべき箇所を中心にメニュー組みを行います。



運動中はスタッフがマンツーマンで見守り、乗り降りの補助、フォームのチェックや動作方法のアドバイスを行います。スタッフは運動指導の資格を保有したトレーナーでもありますので、安全・効果的にトレーニングできます。

