

# ろうけん青空 リハビリプログラム(マシン)

## ①アダクション・アブダクション



足を開く筋肉  
足を閉じる筋肉  
膝をまっすぐに支える筋肉  
を効果的に働かせます。

## ④ローテーション



腰ひねりの運動です。

腹部の筋肉や背中の筋肉  
腕・胸の筋肉にも効果的です。

## ②レッグエクステンション



足を伸ばす筋肉  
足全体をまっすぐに支える筋肉  
膝を伸ばす筋肉  
足首を支える筋肉の運動です。

## ⑤スリングエクササイズ



関節への負担を軽減・または  
重さをかけて肩・肩甲骨や腰の  
柔軟性を高めます。

## ③アブドメン



腹筋・背筋  
に効果的です。