

東京ネバーランド
介護予防筋力トレーニングマシンカタログ

介護予防元気俱楽部

For
Health
&
Comfortable Life



介護予防元気俱楽部シリーズは、
筋肉をつけることを目的とするのではなく、
筋力を発揮しやすい位置・順番・姿勢の改善に重点を置いており、
高齢者の、バランス能力や反射能力を含めた
運動機能の維持・向上に効果を示す、
さらに進化した介護予防筋力トレーニングマシンシリーズです。

▶ 押し引き訓 体幹強化、肩こり・円背の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは『押す』と『引く』の2つの運動が可能です。

このマシンの『押す』運動では立ち上がり・起き上がりの際に必要な筋力が向上し、これらの動作が行いやすくなります。

また『引く』運動では背中の筋肉運動により、肩甲骨・肩関節周りの動作が楽になります。

■ 押す運動

パットに膝を当てて行います。



腕を伸ばしたまま、バーを押す運動です。

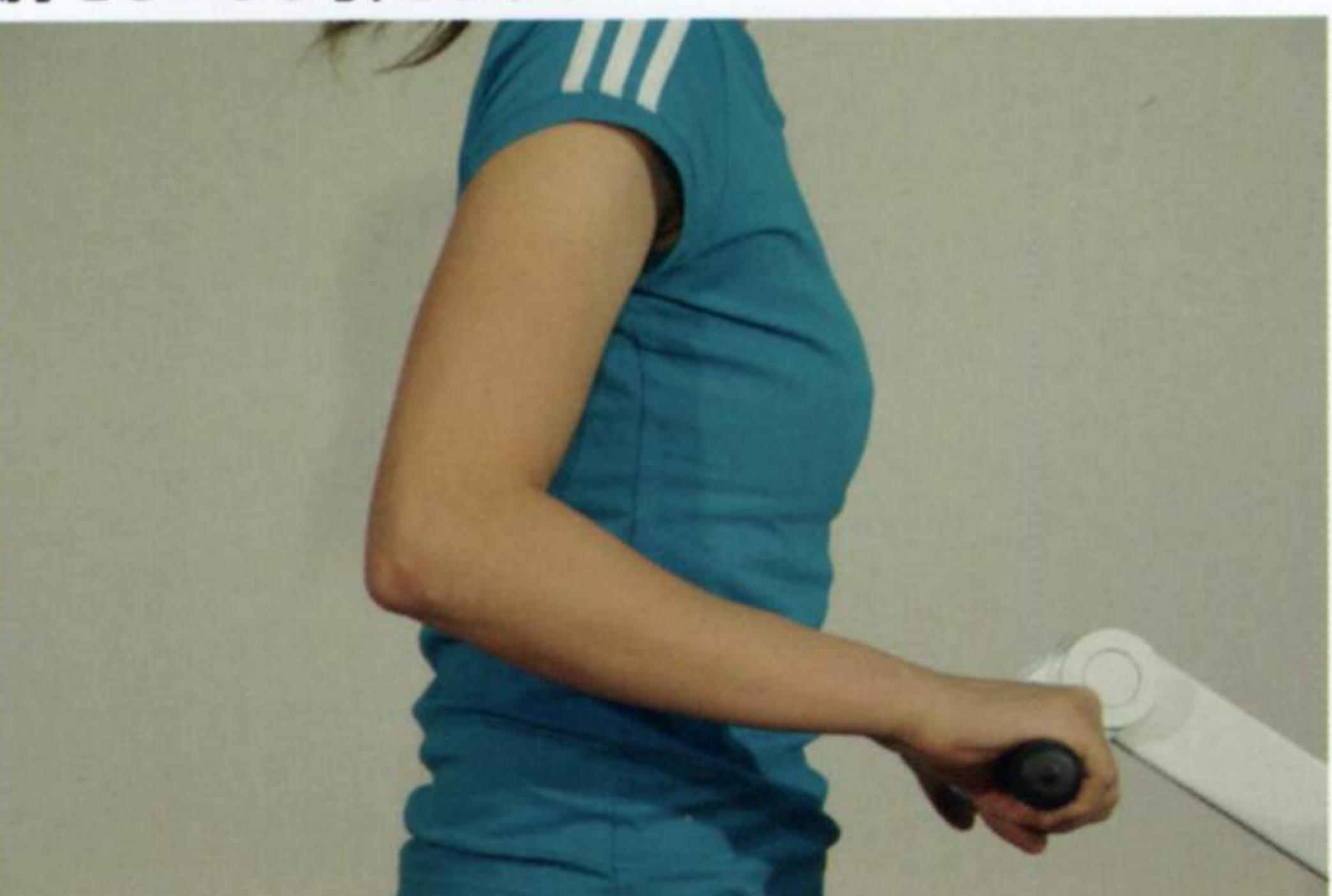


■ 引く運動

バーを引き寄せる運動です。



肘をしっかりと引きます。



押し引き 訓



【スペック】

商品名:押し引き訓

商品番号:GK-001

寸法:幅610×長さ1390×高さ1350mm

ウェイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



■ 押す運動

- 大胸筋
- 腸腰筋
- 腹直筋

■ 引く運動

- 菱形筋
- 広背筋
- 僧帽筋
- 三角筋

► 立ち上り訓 立ち座り動作の安定・改善に

【主な特徴】

立ち座り動作の際に、筋肉の連動性が狂っていると、膝に負担をかけてしまい膝痛の要因になります。このマシンは自然で楽な姿勢を作り出す筋肉動作へと改善し、足、腰、膝の負担を軽減していきます。

座面とパッドの間に足を通します。



プレートに足を乗せ、グリップを握ります。



立ち上ります。
この位置がスタートポジションになります。



お尻を前方に突き出すように動かします。



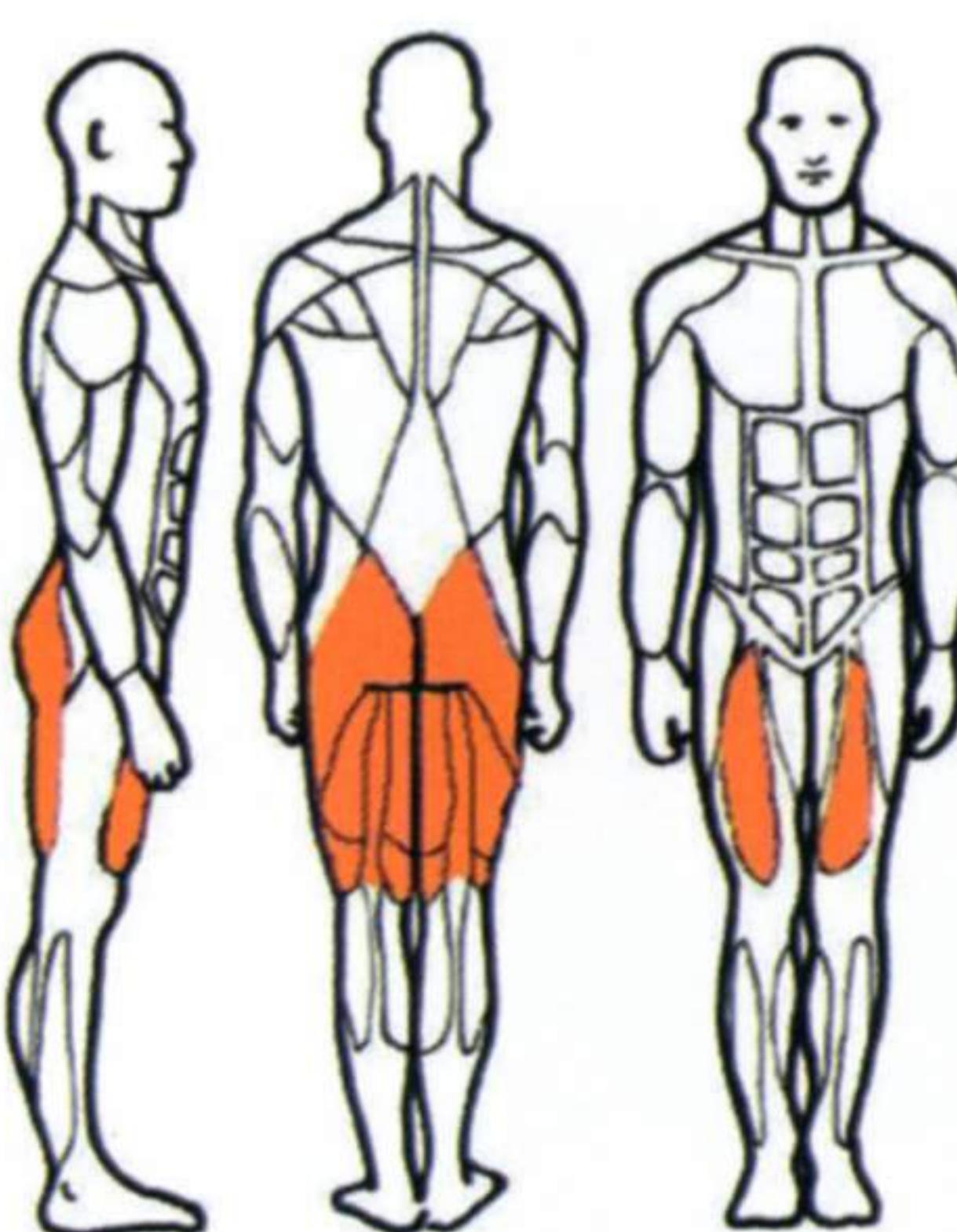
立ち上り 訓



【スペック】

商品名:立ち上り訓
商品番号:GK-002
寸法:幅610×長さ1065×高さ1350mm
ウエイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



- 大殿筋
- 大腿二頭筋
- 大腿四頭筋

▶開け閉め訓 立位・歩行の安定、姿勢の改善に

【主な特徴】

このマシンは『開ける』と『閉じる』の2つの運動が可能です。
このマシンの『開ける』運動では股関節周りの外側を、
『閉じる』運動では内側の筋力が向上し、
主に、立っている時や、歩行している時の左右の姿勢が安定し、
ふらつきの予防・改善になります。

■ 開ける運動

パッドの内側に足を置きます。



足を外側へ動かします。



■ 閉じる運動

パッドの外側に足を置きます。



足を内側へ動かしパッドとパッドを当てます。



開け閉め 訓



【スペック】

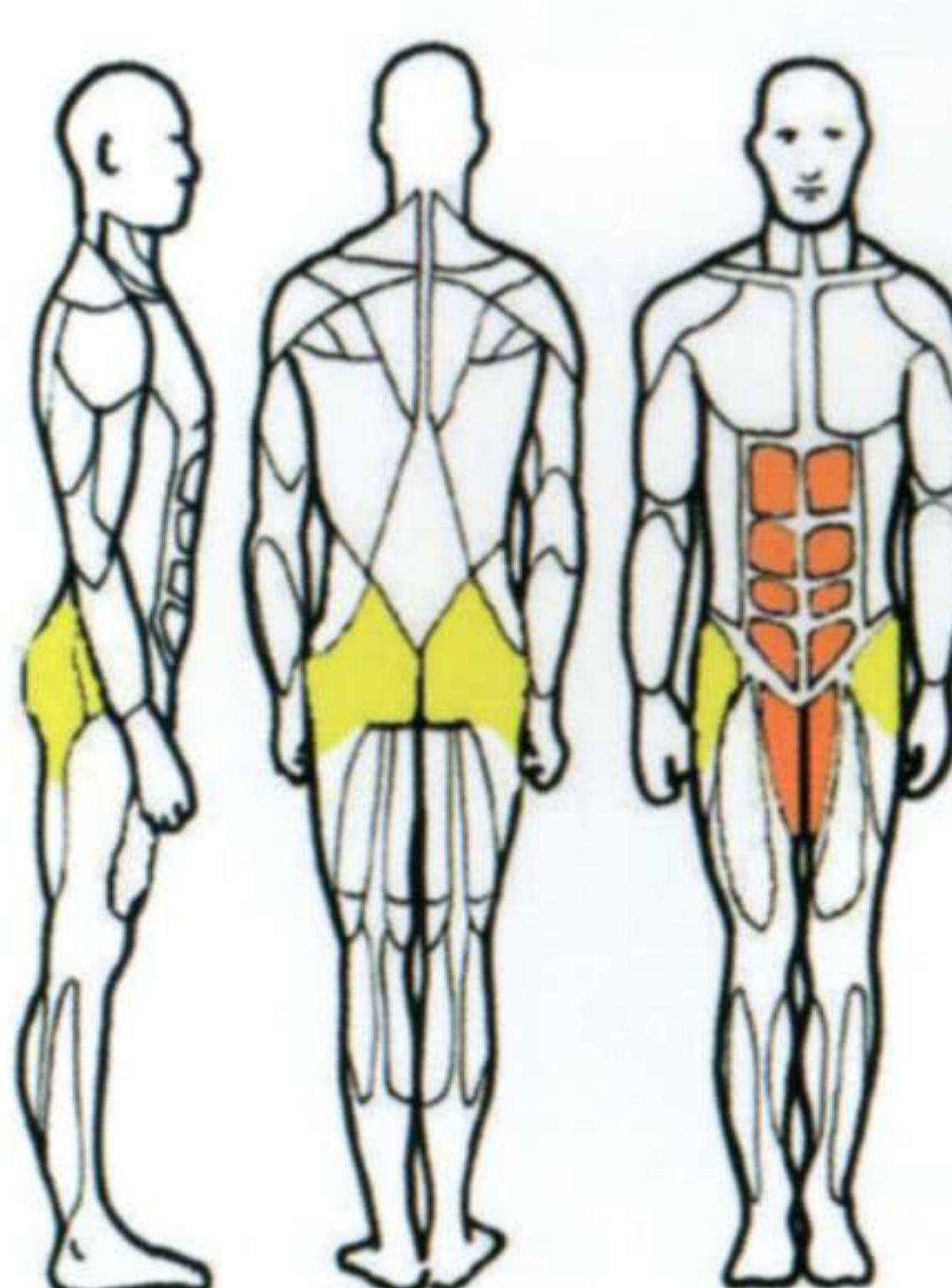
商品名:開け閉め訓

商品番号:GK-003

寸法:幅700×長さ940×高さ1350mm

ウェイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



■ 開ける運動

● 中臀筋

■ 閉じる運動

● 内転筋

● 腹直筋

▶膝上げ訓 歩行のつまづき、転倒予防に

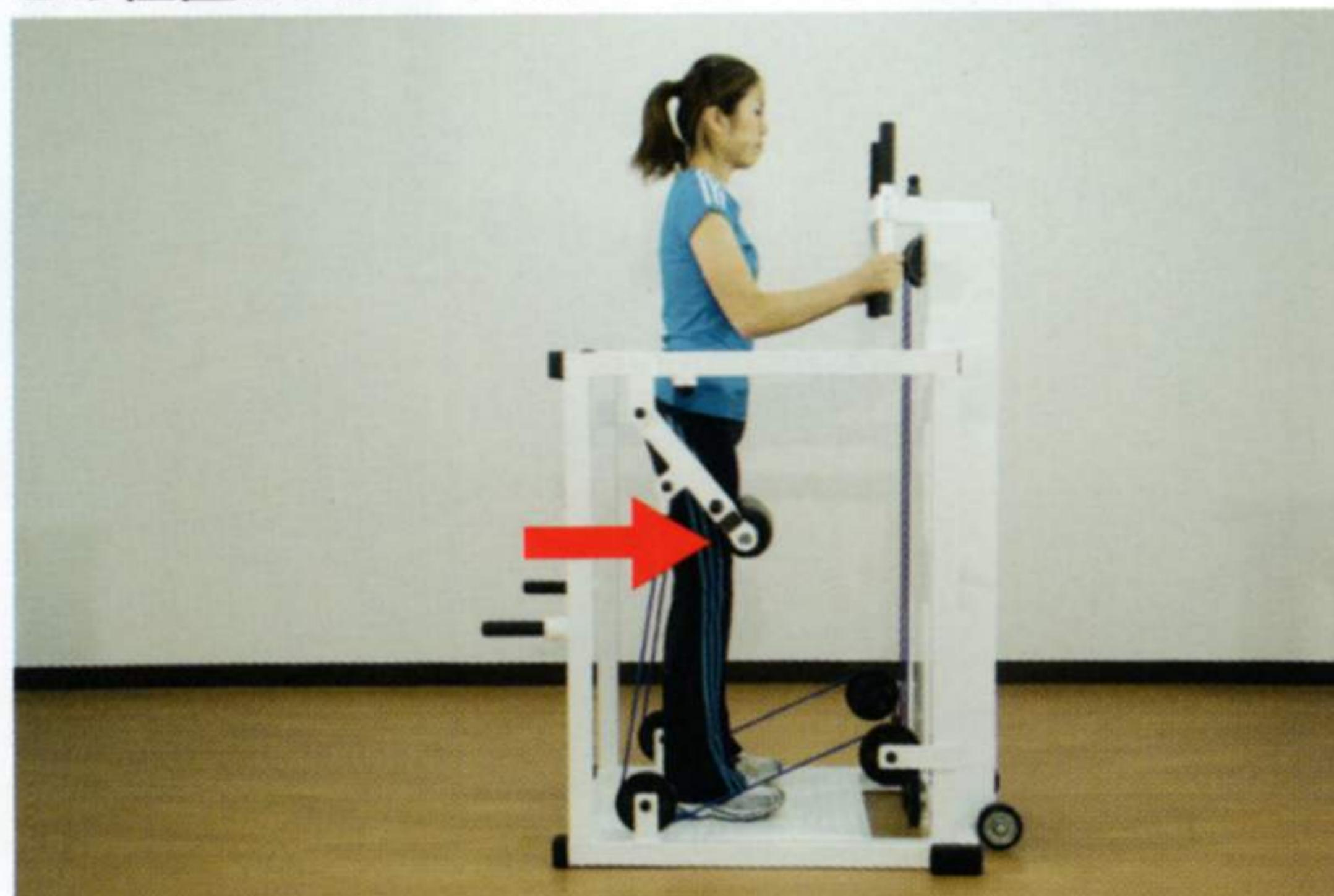
【主な特徴】

このマシンは膝を引き上げる筋力を向上させると同時に、ご高齢者の転倒の要因ともなっているつま先加重を正常なバランスにします。主に、立っている時や、歩行している時の前後の姿勢が安定し、つまづきの予防・改善になります。

太ももにパッドを当て、グリップを握ります。



一步前へ進みます。
この位置がスタートポジションになります。



■歩く運動
グリップの下を握り、足を交互に動かし、足踏みします。



■上がる運動
グリップの上を握り、膝を高く上げます。



膝上げ
訓



【スペック】

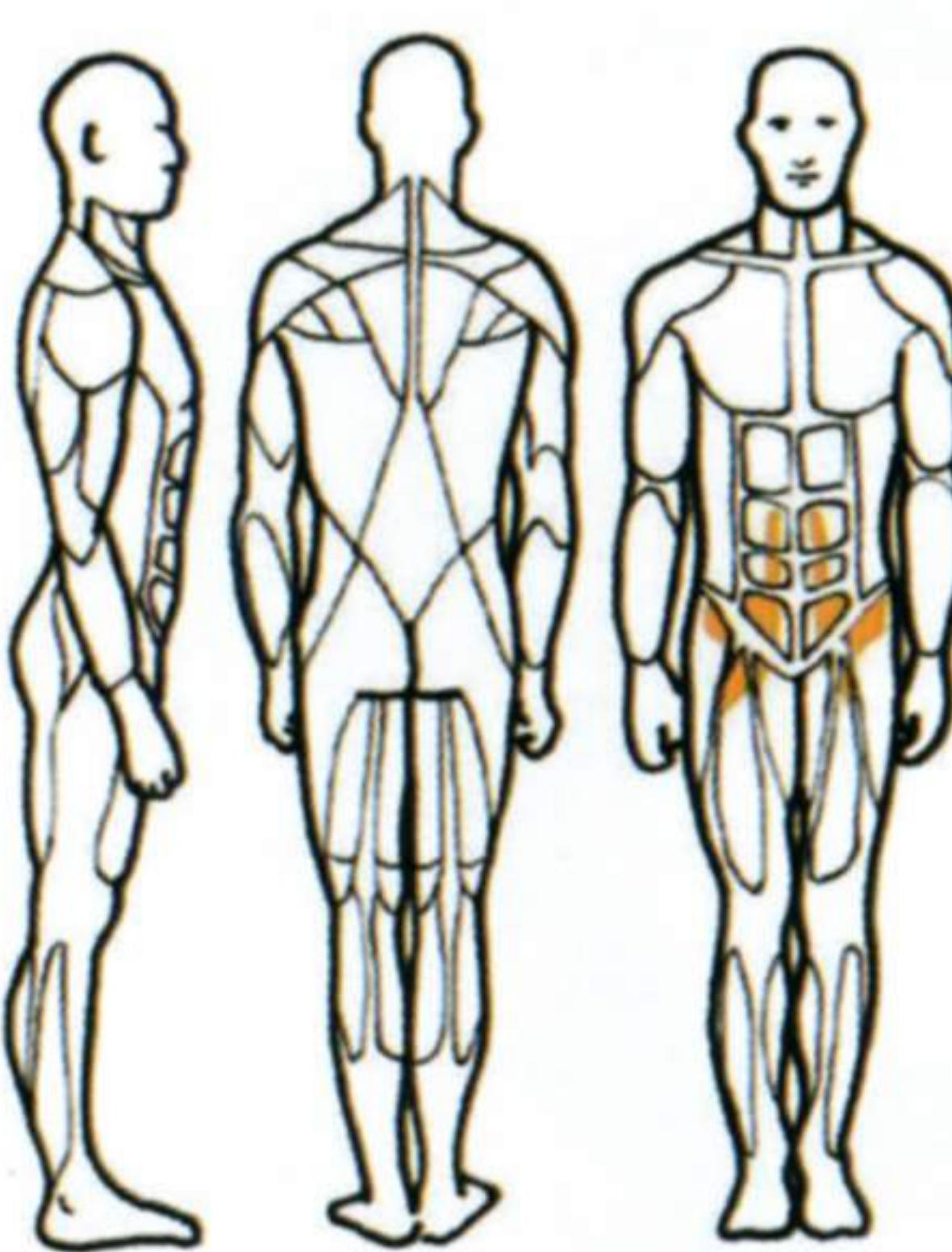
商品名:膝上げ訓

商品番号:GK-004

寸法:幅720×長さ1145×高さ1560mm

ウエイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



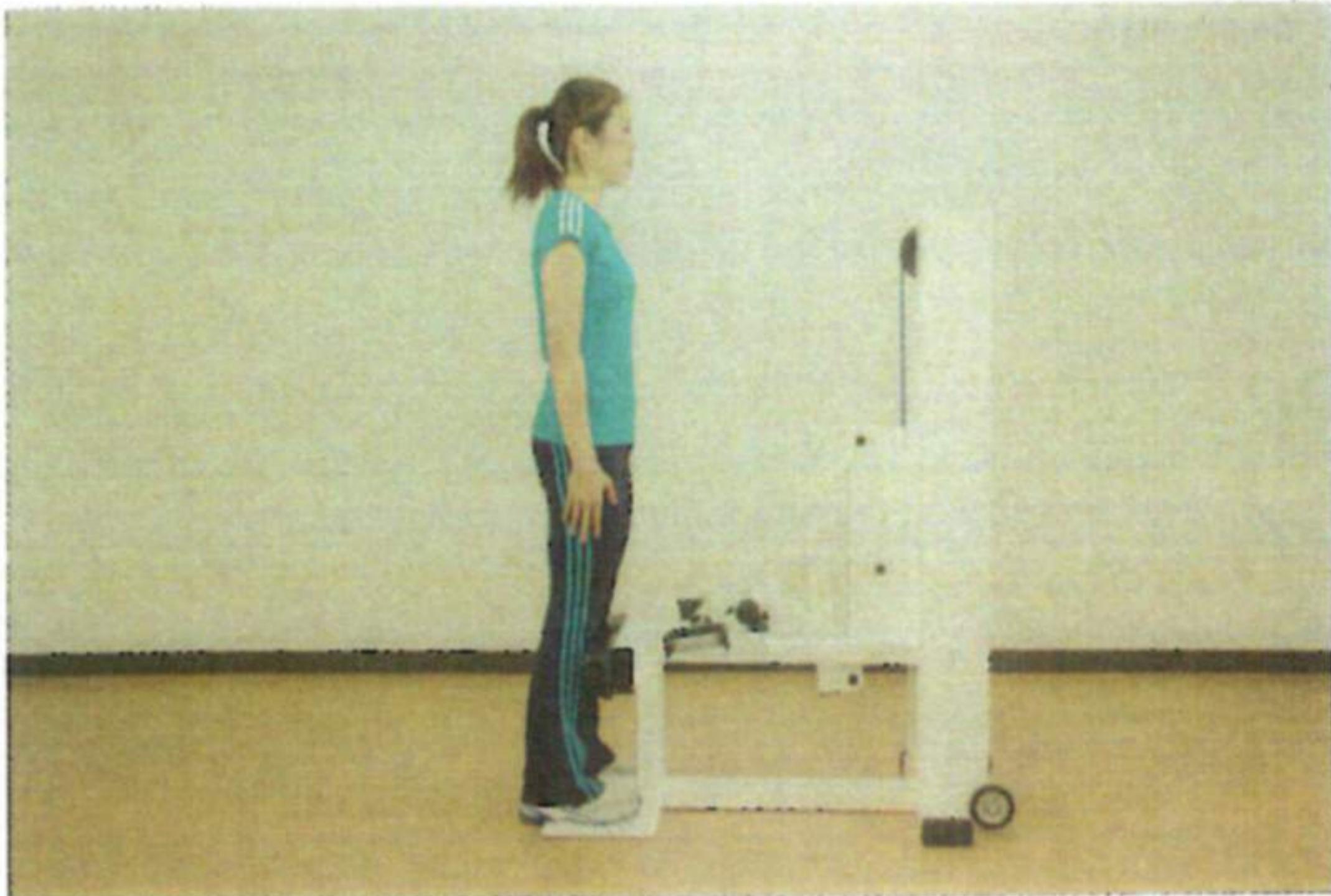
●腸腰筋

▶持ち上げ訓 慢性的な腰痛の改善に

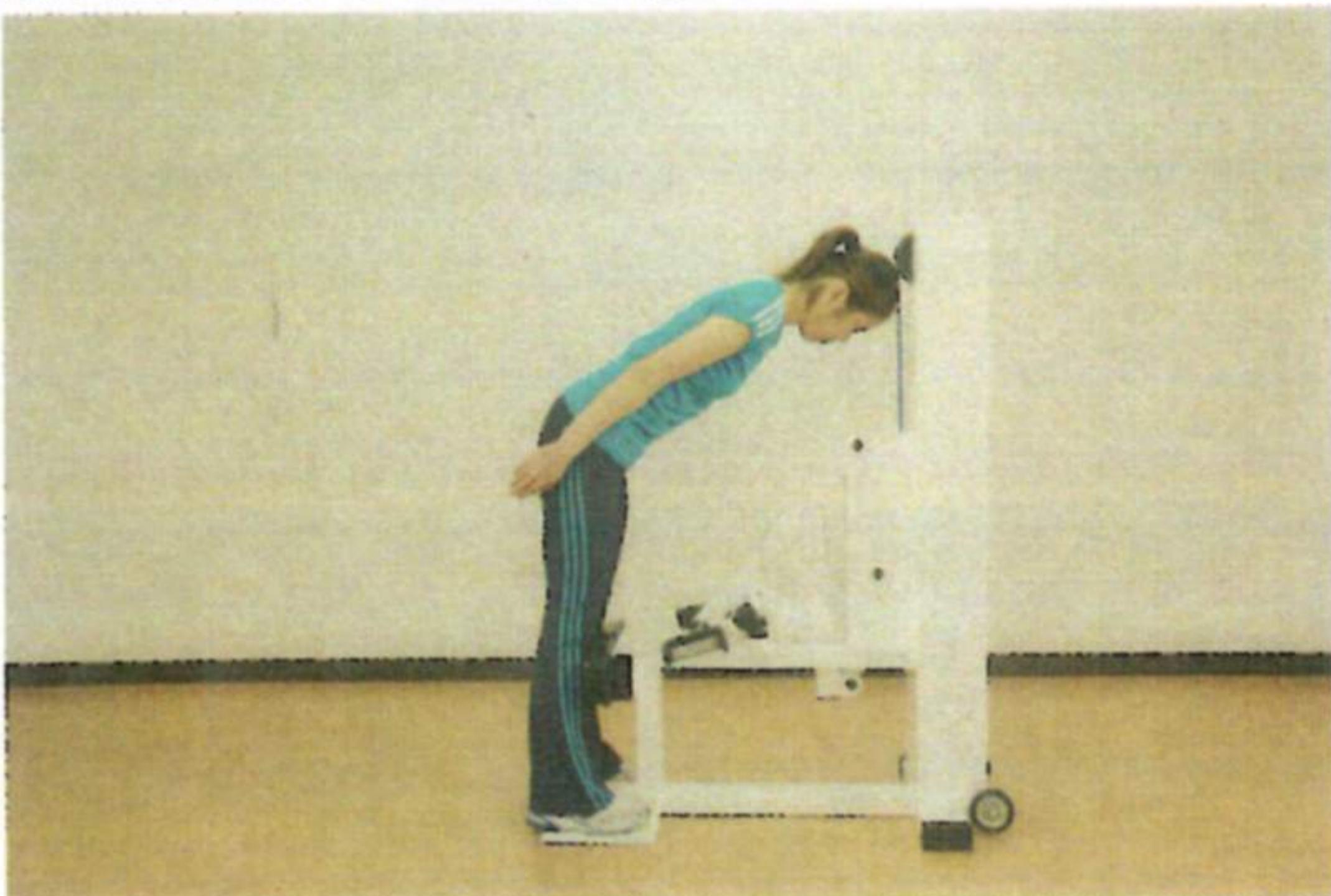
【主な特徴】

このマシンは物を持ち上げる運動動作を改善し、腰へ負担をかけずに物が持ち上げられるようにしていきます。また肩甲骨周りの筋肉運動もおこなうので、慢性的な腰痛・肩こりに効果があります。

プレートに乗り、膝をパッドに当てます。



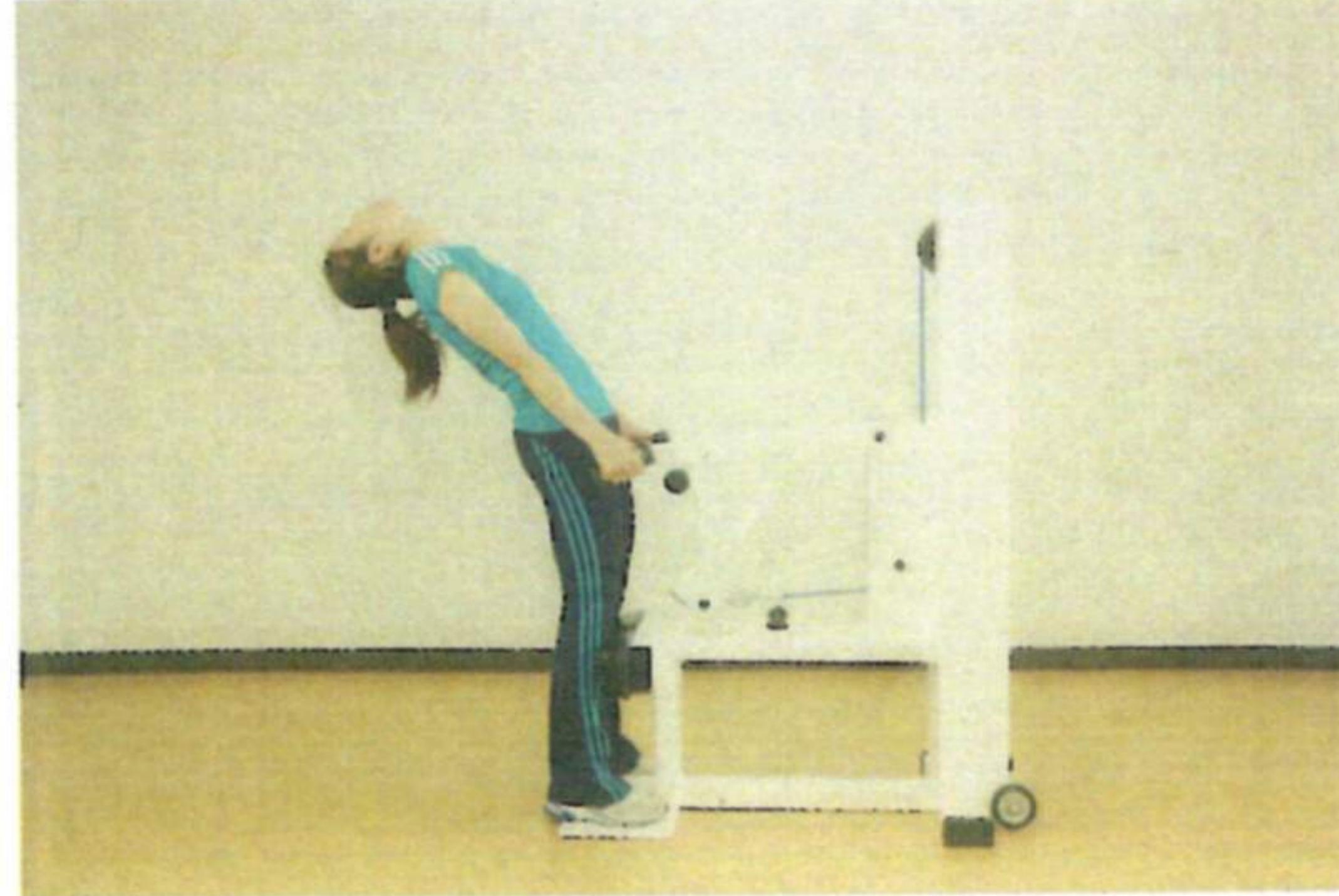
膝を曲げないようにお辞儀をします。



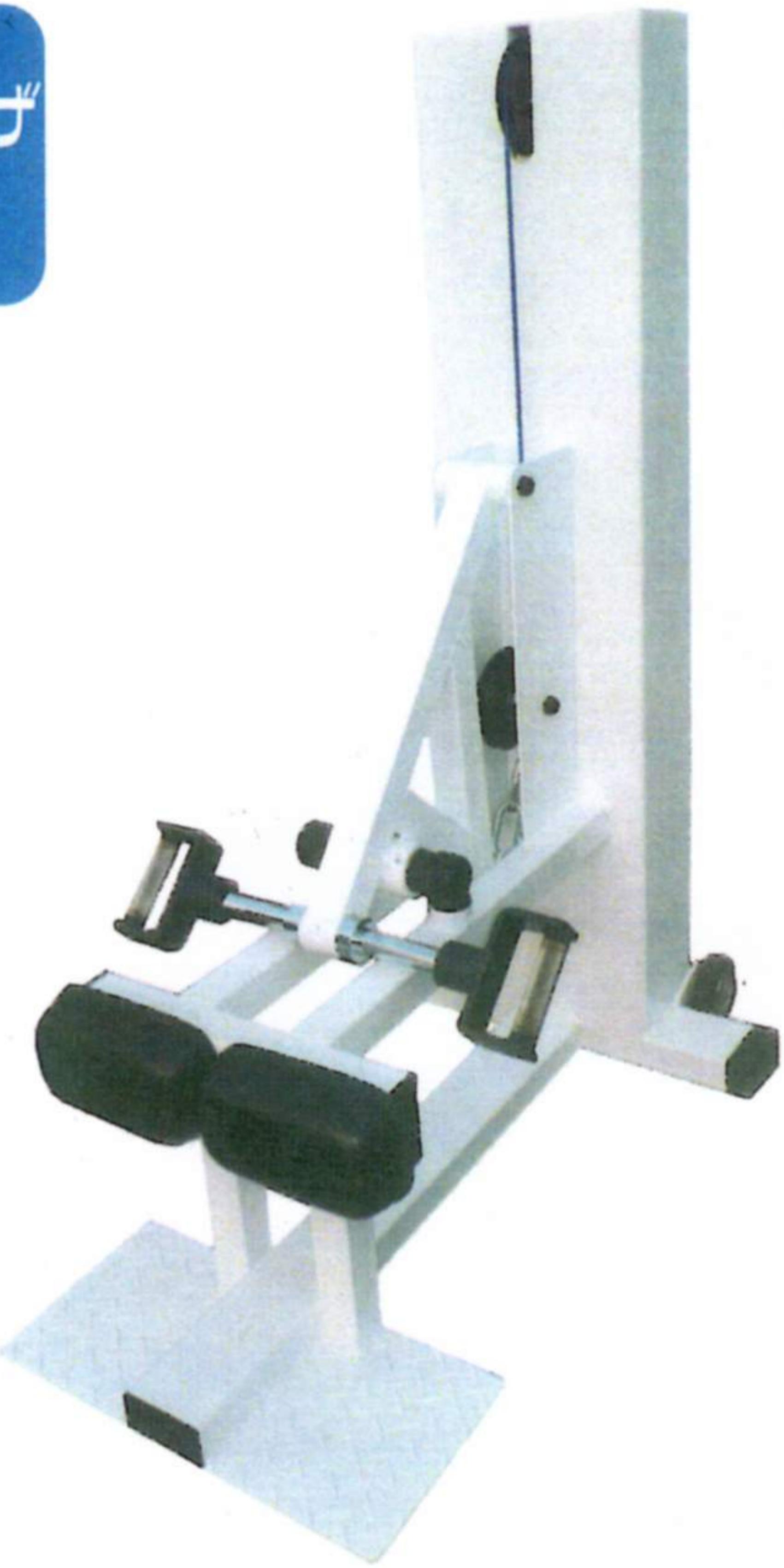
グリップを握ります。



膝をパッドから離さないように後方へ反り、深呼吸をします。



持ち上げ 訓



【スペック】

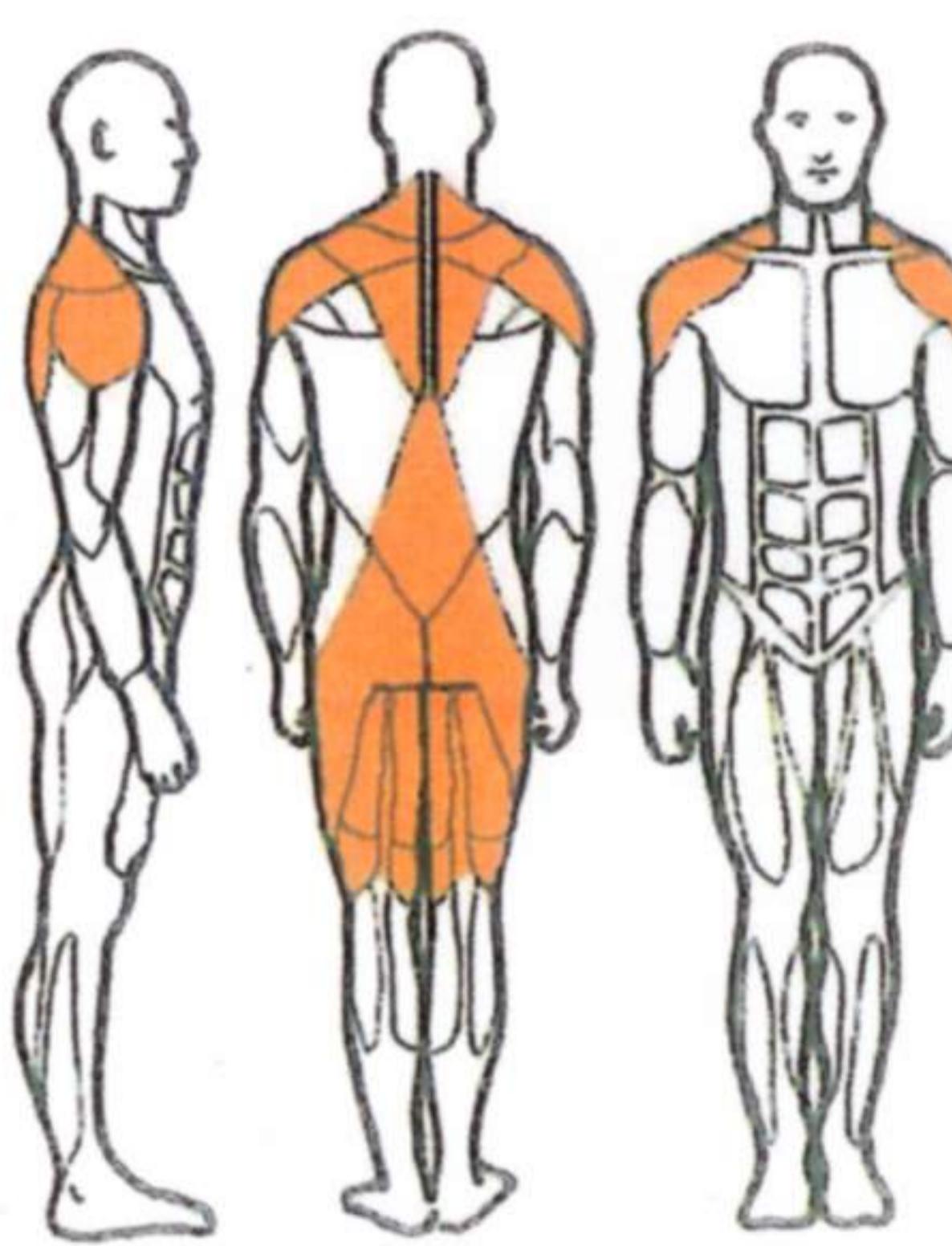
商品名:持ち上げ訓

商品番号:GK-005

寸法:幅610×長さ1040×高さ1350mm

ウェイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



- 脊柱起立筋
- 僧帽筋
- 三角筋
- 大腿二頭筋
- 大殿筋

▶ 跳り上げ訓 膝への負担軽減、膝痛の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは膝の筋肉運動を行うことで、膝に加わる負担を筋肉で支えられるようにしていきます。階段の上り下りや、立ちしゃがみが楽になったり、歩行時の歩幅が広がる等の効果があります。

座面前方のグリップを握り、座ります。



座った後は、
座面後方のグリップに握り替えます。



パッドを膝裏に当てます。



足を伸ばします。



▶ 跳り上げ 訓



【スペック】

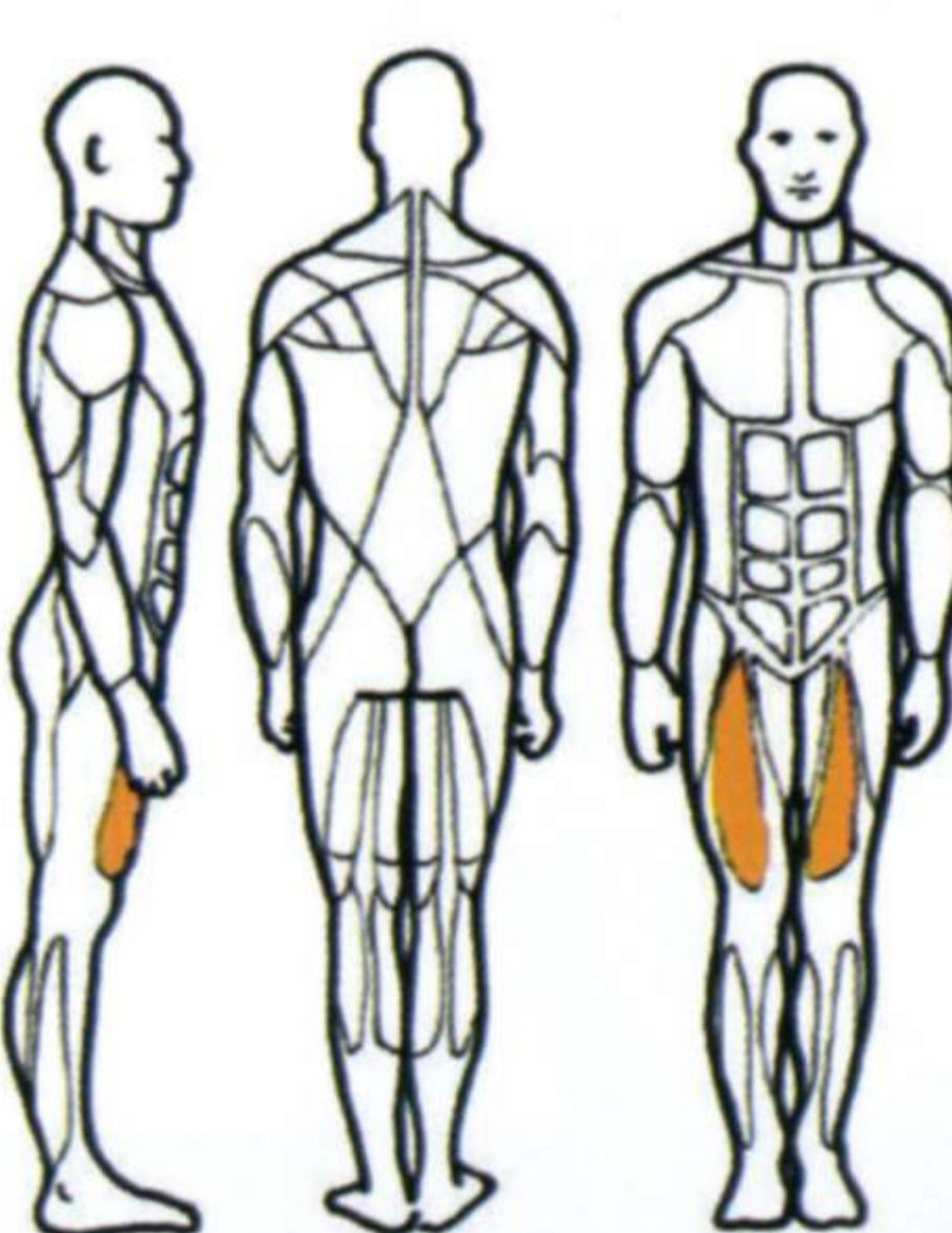
商品名: 跳り上げ訓

商品番号: GK-006

寸法: 幅 880 × 長さ 1240 × 高さ 1350 mm

ウェイト: 70kg

【トレーニング効果の主な部位】



●大腿四頭筋

▶起き上り訓 体幹強化、起き上がり動作の安定・改善に

【主な特徴】

寝ている姿勢からの起き上がり動作の際に、お腹周りの筋力が発揮できないと、腰に負担がかかり腰痛の要因になります。

このマシンは腰への負荷なくお腹周りの筋力を引き出すことができ、腰の負担を軽減し、体幹の安定に効果があります。

胸パッドを開き、背もたれに寄りかかります。



胸パットを固定し、グリップを握ります。



フットプレートに足を乗せます。



胸パッドを押し、体を前に倒します。



起き上り 訓



【スペック】

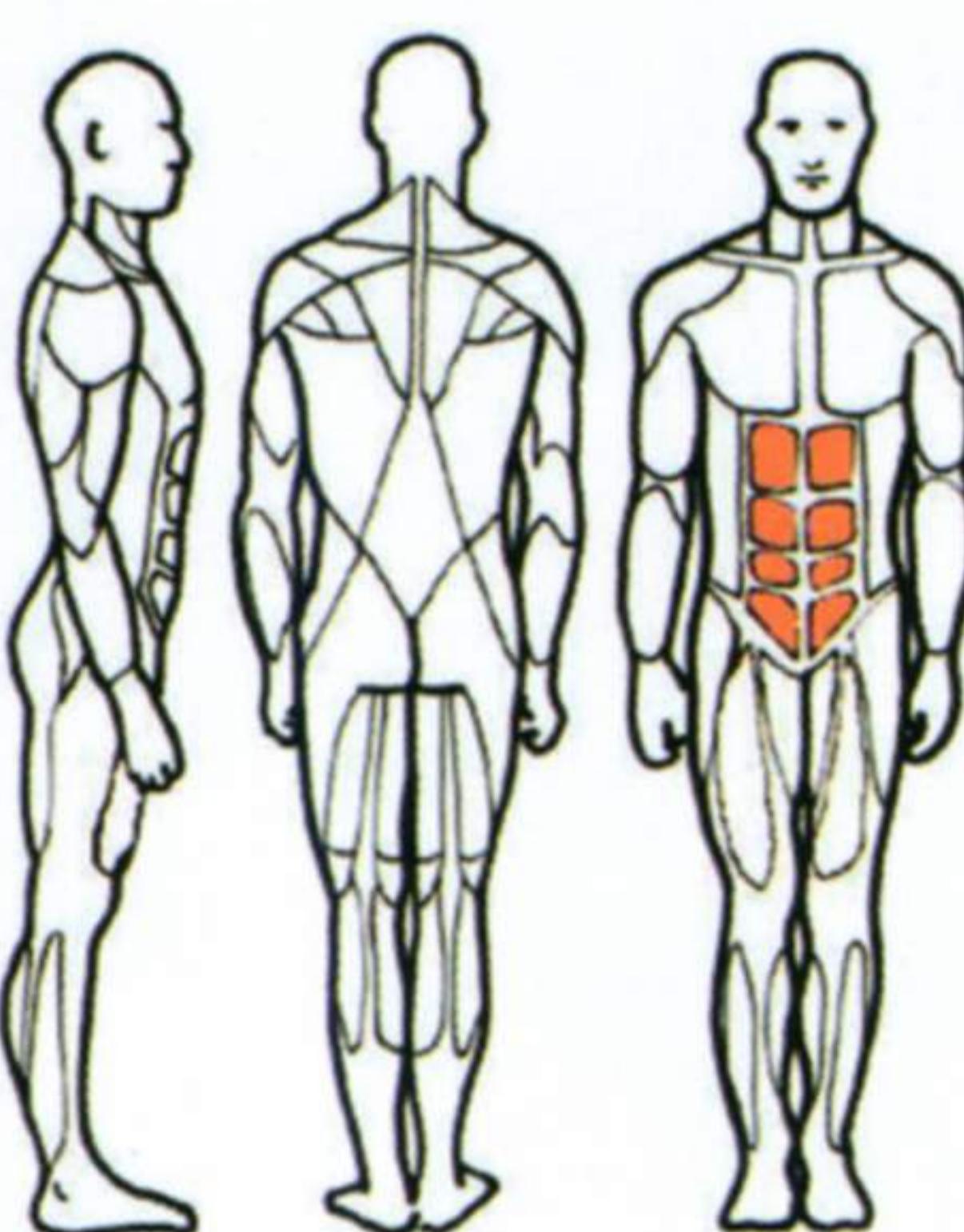
商品名:起き上り訓

商品番号:GK-007

寸法:幅710×長さ1600×高さ1350mm

ウエイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



●腹直筋

▶ 顔上げ訓 首の姿勢を整え、頭痛・肩こりの予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは、前に湾曲した脊髄を正常な位置に戻し、頭、首、背中のバランスを整えます。首の前傾を改善し、姿勢を良くしていくことや、首や肩の疲労回復、頭痛や肩こりの軽減などに効果があります。

マシンを背にしてシートに座ります。



グリップをしっかりと握ります。



頭の後ろにあるパットに、頭をもたれかけます。



頸を上げてパットを押します。



顔上げ訓



【スペック】

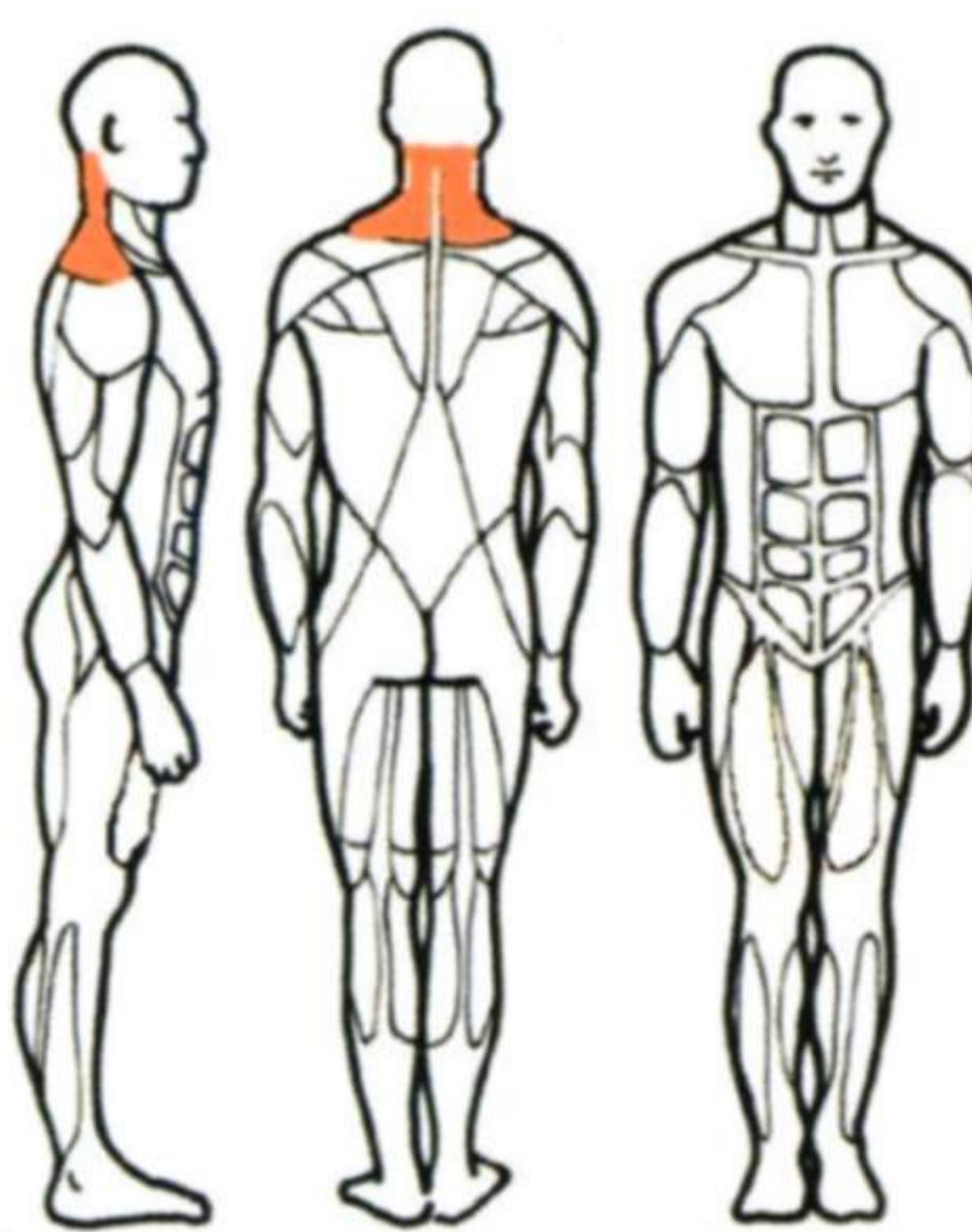
商品名:顔上げ訓

商品番号:GK-008

寸法:幅610×長さ1020×高さ1350mm

ウェイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



- 僧帽筋
- 肩甲挙筋
- 半棘筋

▶ 肩らく訓 肩の可動域を広げ、肩痛の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは肩の関節位置を正常に戻し、肩の痛みを軽減し、肩を動かしやすくします。
肩の関節域が広くなったり、腕の挙上が楽になるなどの効果があります。

バットに肘を載せ、逆手でグリップを握ります。



肘にしっかり体重を載せます。



手を外側に開きます。



片側だけでおこなうこともできます。



肩らく
訓

* 使用時



* 収納時

注)収納用の固定バンドは付属していません。

【スペック】

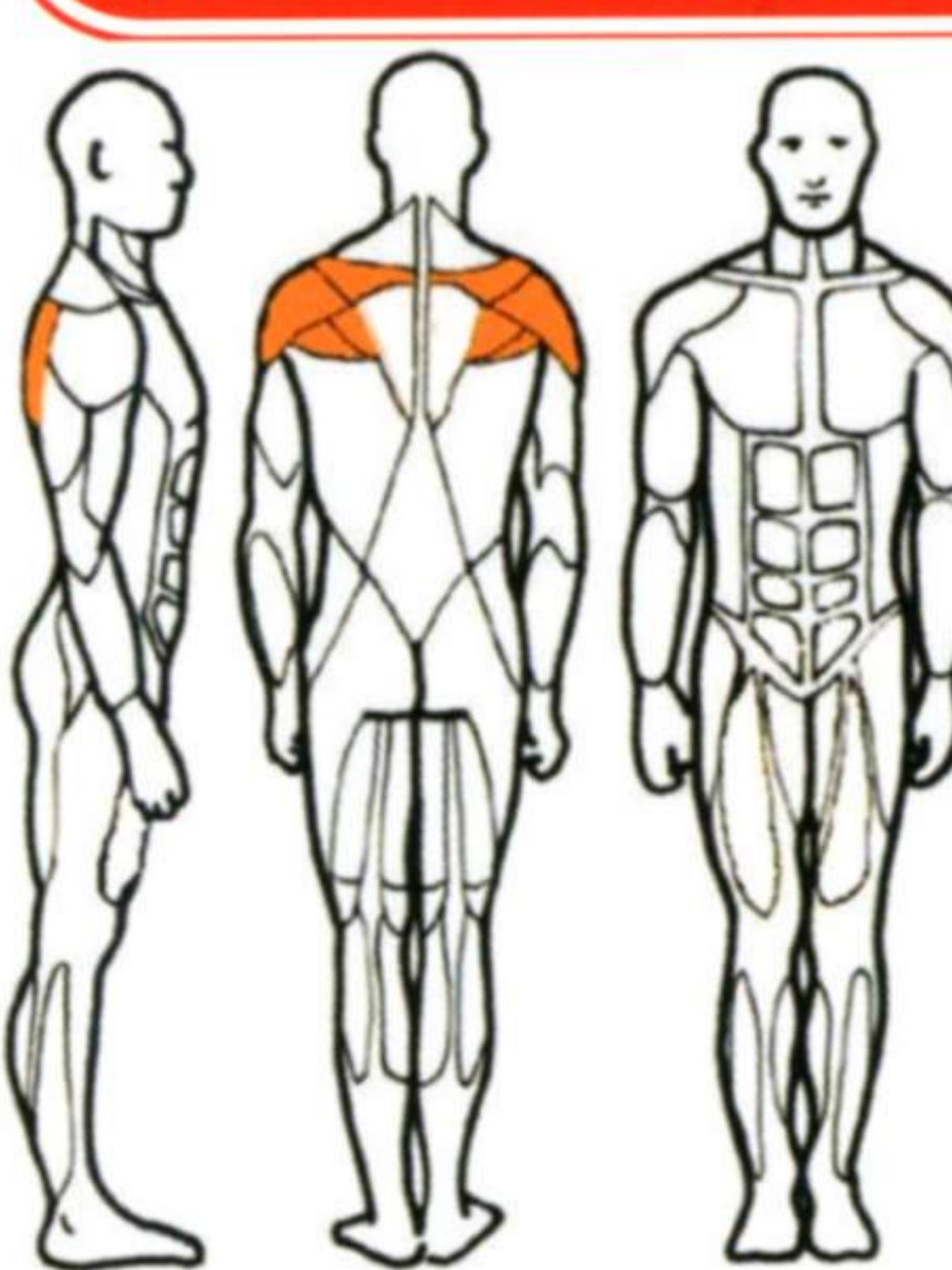
商品名:肩らく訓

商品番号:GK-009

寸法(使用時):幅1030×長さ550×高さ835mm

ウェイト:1.25kg×6

【トレーニング効果の主な部位】



- 棘上筋
- 棘下筋
- 小円筋

► 立ち屈み訓 膝の可動域を広げ、膝痛の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンを使用することで、ふくらはぎの筋力が引き出され、下肢筋力のバランスが良くなります。膝の痛みが原因で、立ちしゃがみ動作が困難な人の、膝の可動域を広げていく効果があります。

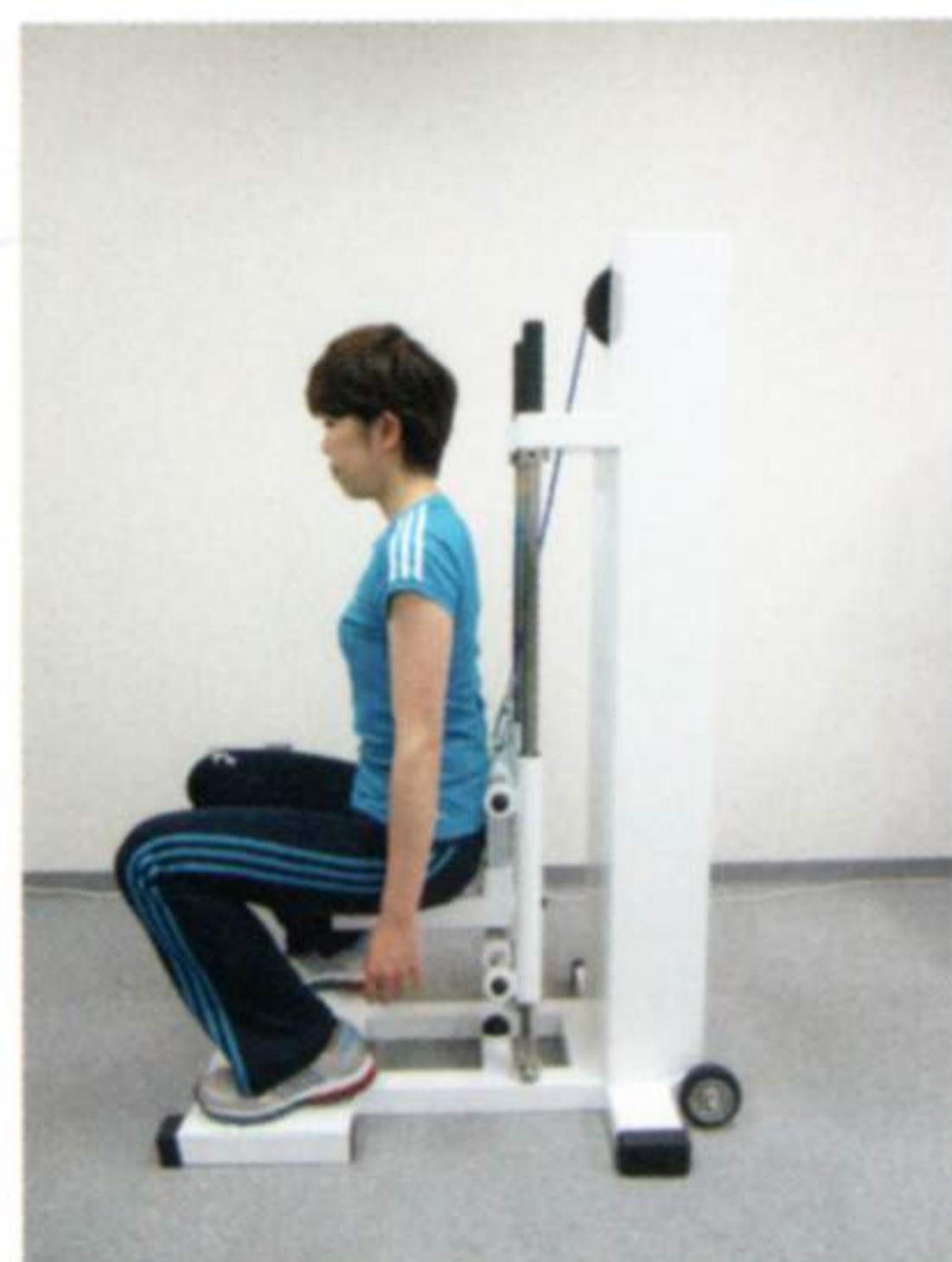
マシンを背にしてシートを跨いで座ります。



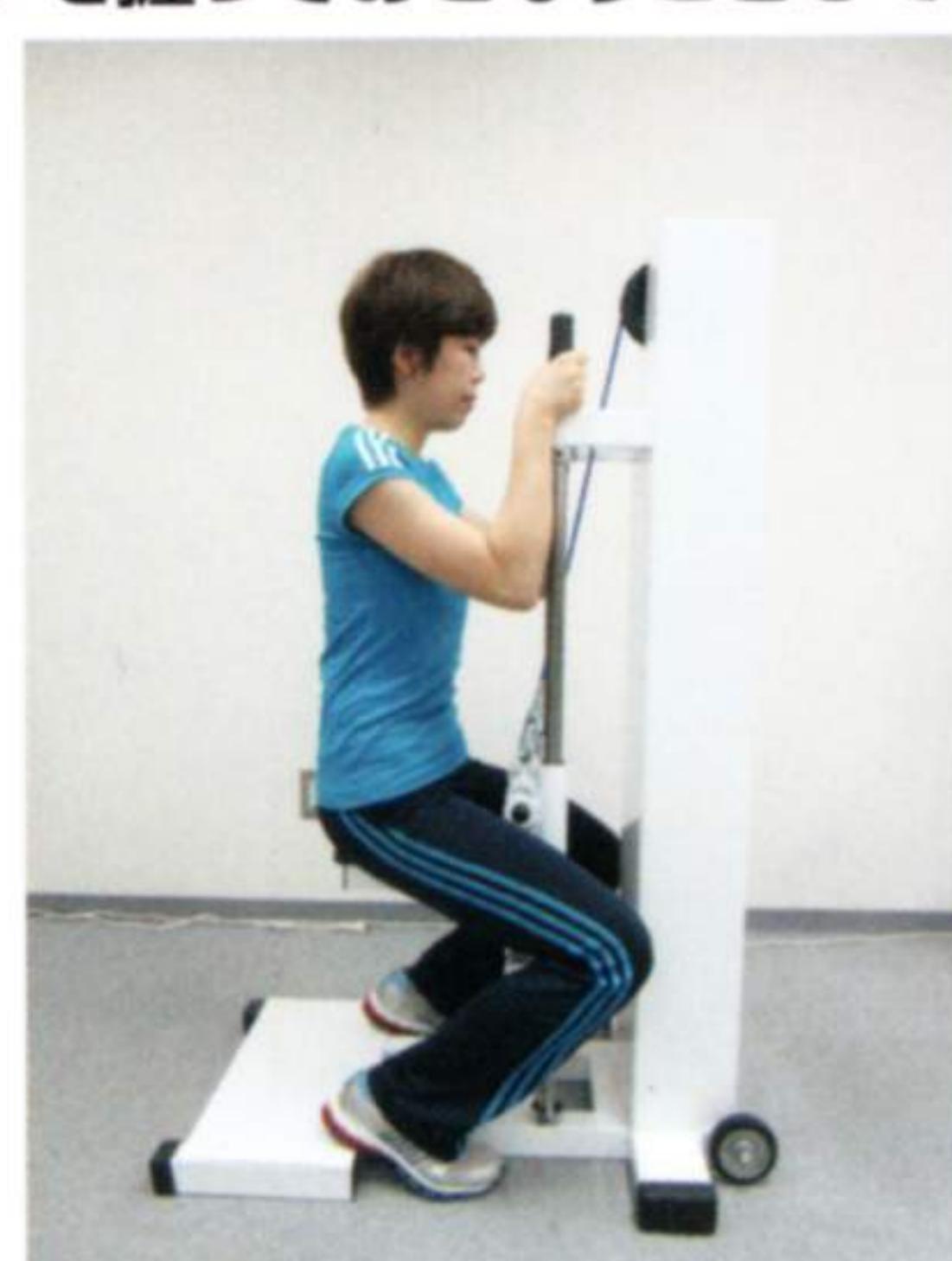
フットプレートからつま先が出ないようにします。



シートをお尻で押し下げます。



マシンを前にして
グリップを握っておこなうこともできます。



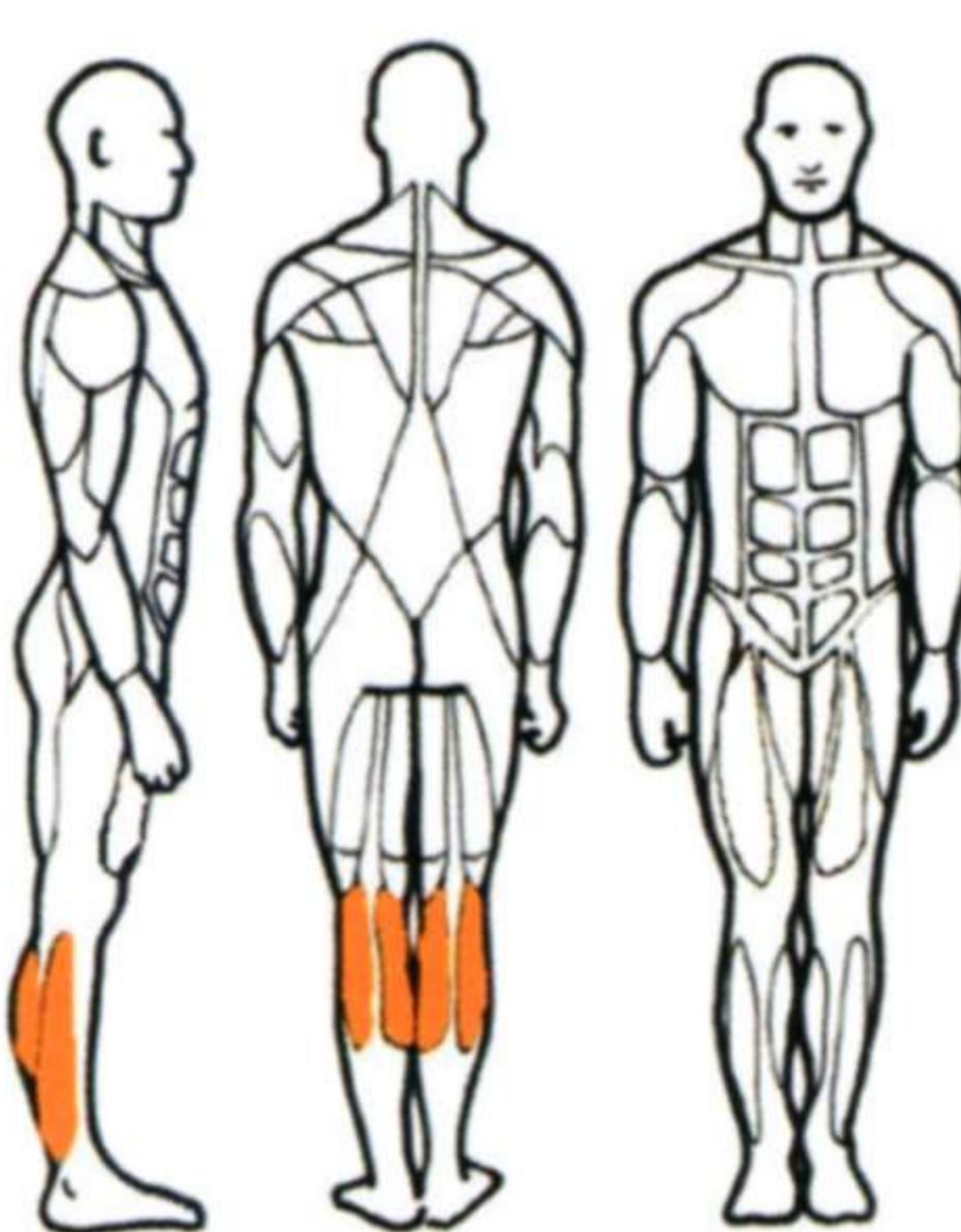
立ち屈み 訓



【スペック】

商品名:立ち屈み訓
商品番号:GK-010
寸法:幅610×長さ900×高さ1350mm
ウエイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】



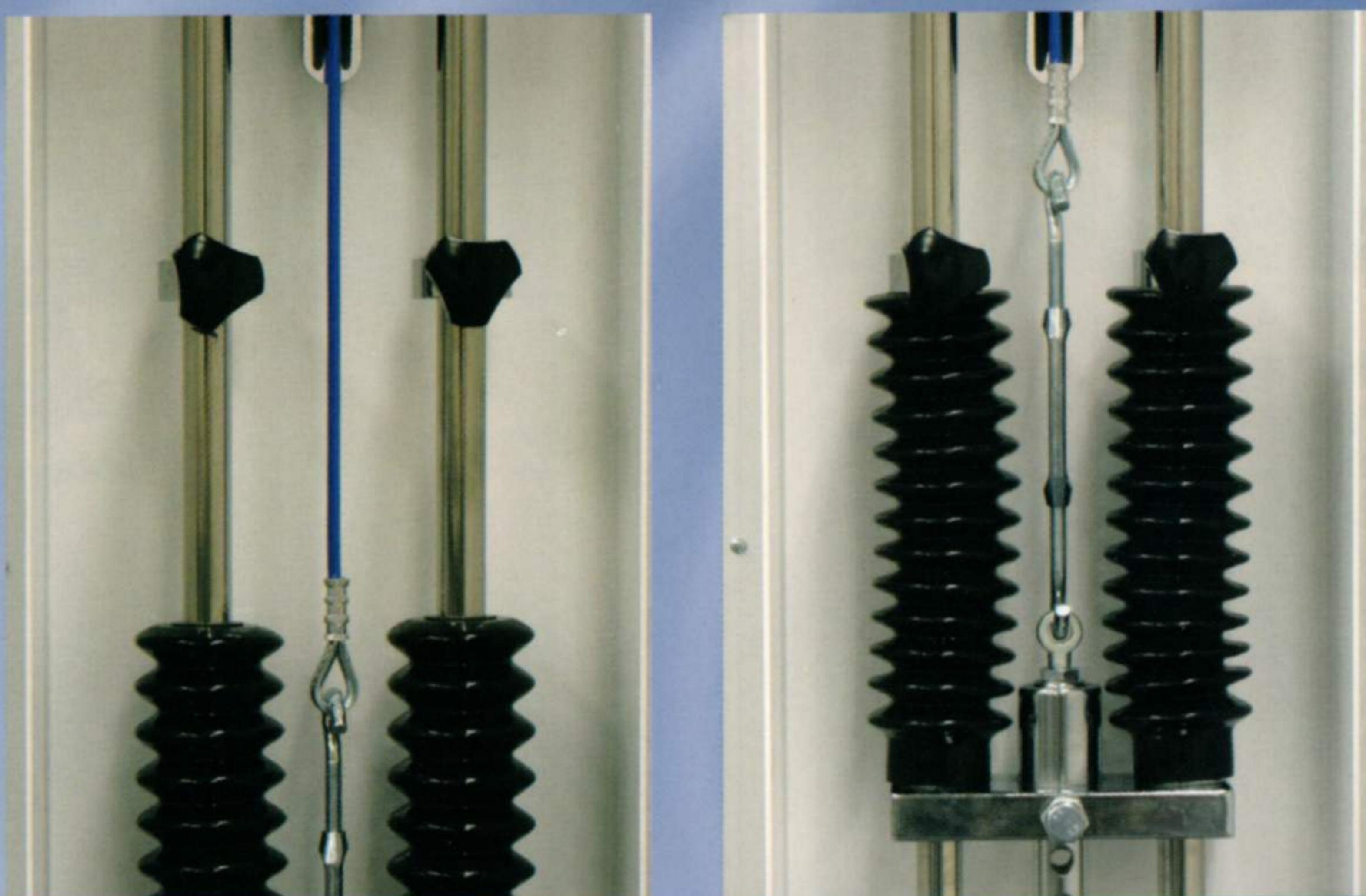
- 腓腹筋
- ヒラメ筋



東京ネバーランドのマシンは リアクションレジスタンスシステムを搭載

『リアクションレジスタンス』は、誰もが筋力トレーニングの効果を最大限に引き出せるように研究開発された、従来の筋力トレーニングのイメージを覆す画期的なシステムです。

- ◆ 従来のマシンより大きな筋肉の緊張をつくり出します。
このことにより、トレーニング効果が上がるだけでなく、腱や関節の負担が軽減されます。
- ◆ トレーニング時の筋肉の脱力(抜け)を防ぎます。
従来の筋力トレーニングで余儀なくされてきた、『ゆっくりおこなう』という動作に囚われることなくトレーニングできる為、精神的ストレスもありません。
また『筋肉を意識する』『筋肉の緊張を緩めない』といった特別なテクニックも不要になります。



◆ 全マシンにキャスターがついているので、トレーニングルーム内の移動もおこなえます。

キャスターで転がして運ぶので、簡単にマシンを動かすことができます。

(持ち上げない限りキャスターは床面に触れないで、使用中に動く心配はありません)

