



身体の伸ばす **ストレッチ**

×

**床**からの立ち上がり



ストレッチポールを購入しました！

ストレッチポールとは

- 床の上に置いたポールに背骨を当てて、仰向けに寝て運動する。
- 固まった姿勢や筋肉を、あるべき姿に整える。

**利用者様の背骨の硬さに合わせて様々なポールを取り揃えました**



床からの立ち上がり練習を行うことで

- 四つ這いや膝立ちを行うため足腰のトレーニングになります
- 万が一転倒した際に自分で起き上がる可能性があります

こんな方々に最適です

- 家の中は自立だけど、姿勢を良くしたい
- バランスが悪い
- 床からの立ち上がり出来ない（出来るようになりたい）
- 床に座る生活を維持していきたい