

# Redcord

レッドコード

~眠った力を呼び覚ます~



ノルウェー発祥のリハビリ器具。運動器系疾患(腰痛、頸部痛、骨折後のリハビリ治療等)、中枢系疾患(片麻痺等)に対する治療エクササイズだけでなく、スポーツ領域においてのトレーニングに幅広く利用されています。

またスリングが有する適度な不安定性を利用し効果的な運動効果をもたらします。

以下の流れに沿って45-60分程度のグループエクササイズを行います。

## プログラム

- 1.下半身の筋力トレーニング
- 2.上半身の筋力トレーニング
- 3.体幹の筋力トレーニング
- 4.全身のストレッチ



このプログラムは6名様までの予約者優先です。参加希望の方は受付までお申し込みをお願いします。