



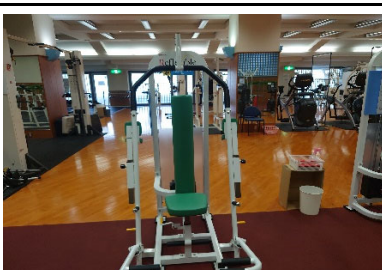


種類	マシン名称	部位	特徴	台数	写真
（ R 動 e 的 f ス l ト e レ x ツ i チ b マ l シ e ン ）	アッパーボディモーション	首・肩・背中	<p>動的ストレッチマシン Reflexible（リフレキシブル）は、指1本で動かせる低負荷のプレートを使用し、リラックスして脱力しながら筋肉を弛緩させ、その人なりの大きな可動域で力を抜いて反復運動することにより、次の効果が現れます。</p> <p>① 柔軟性向上 ② 関節可動域拡大 ③ 血行促進、血中酸素濃度向上 ④ 運動神経の伝達、筋肉の連動性向上 ⑤ 肩こり・腰痛の緩和 ⑥ 痩身</p> <p>見た目は筋トレマシンに見えますが、中身は全く違います。</p> <p>筋トレマシンは主導筋に重い負荷をかけ収縮させるよう、主に前の軌道を作るように設計してありますが、Reflexibleはその逆で、対象となる筋肉に軽い負荷をかけ、力を抜くことで筋肉を緩め、伸ばし、ストレッチがかかるよう、主に後ろの動きに軌道が確保できるように設計してあります。また、軸支点の位置やアームの長さ、パッドの形状など、ミリ単位で調整し、対象となる筋肉がリラックスして弛緩できるポジションを追求し設計してあります。</p>	1	
	ヒップジョイント180	股関節内転筋群		1	
	ヒップジョイントモーション	大腿・お尻		1	
	GHC-EX45	腿裏・お尻 ふくらはぎ		1	
	ペックオープン	胸		1	
	ショルダーウイング	首・肩 肩甲骨周り		1	