

# サーキットトレーニング始めました！！

※サーキットトレーニングとは

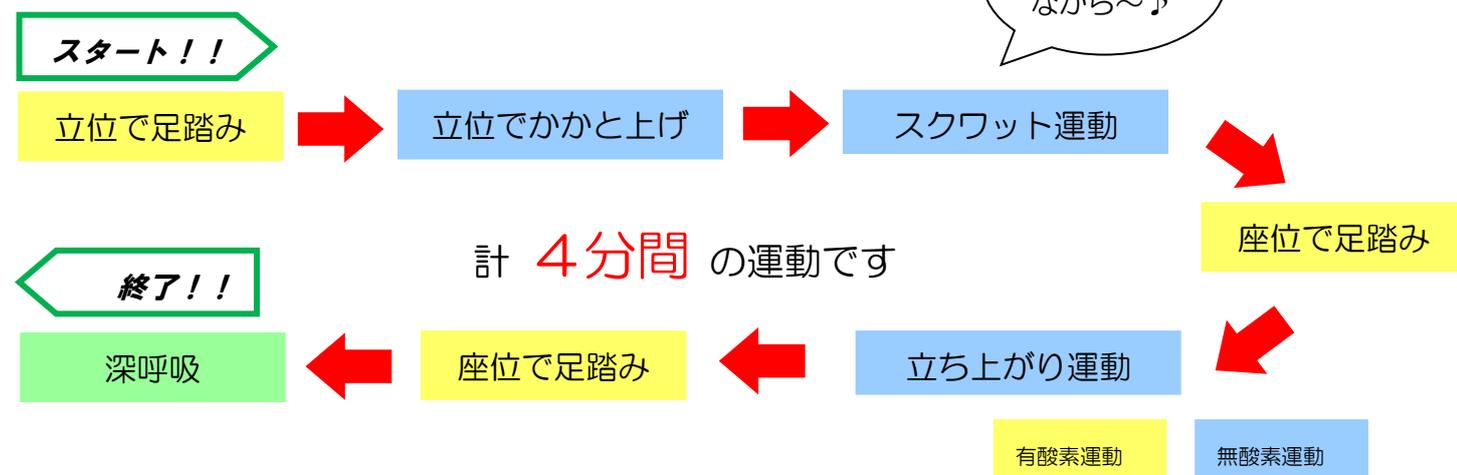
有酸素運動と無酸素運動の組み合わせで行う運動です。

※サーキットの効果

心肺機能の向上・持久力の向上・筋力向上などです。

まんでんのサーキットトレーニングを紹介します。

<トレーニングの流れ>



終わった後は、フーッと一息つく姿が見られます。ちょっと疲れるなあとの声も聞かれますが、利用者さん同士で声を掛け合いながら、良い汗をかいて頑張っています。

～お知らせ～



新しいエルゴメーターを導入しました！！  
運動を通して心身機能向上につながるよう活用していきたいと思ひます。

紅寿の里 リハビリテーション科