つどい

大腰筋を鍛えるためのトレーニングチェア

森の音 morinone

紀州材を使ったトレーニングチェアで元気な毎日を

森の音 morinone

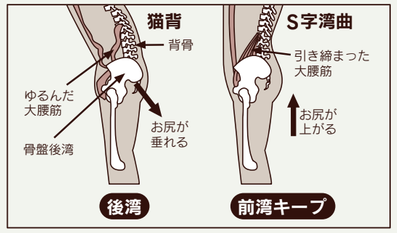
気軽に楽しく体力づくり

思いついたときすぐに始められる、人に優しいトレーニングチェアです。座りながら足腰を動かすことで、簡単に基礎的な運動ができ、無理なく続けられます。

高齢者にやさしいトレーニングチェアです。

大腰筋を鍛えます。

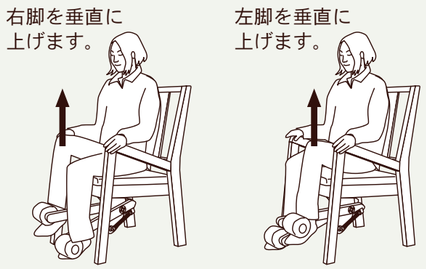
大腰筋は、背骨から太ももの付け根へと伸びる筋肉で、太ももを上げたり、背骨の自然なＳ字の湾曲を支え、お尻の筋肉を引き上げます。大腰筋が衰えると、足を上げて、さっそうとした姿勢で歩けなくなってしまいます。つまづきやすく、転びやすくなります。
この大腰筋は体の深部にあるため、鍛えることが難しい筋肉です。「つどい」は、負荷にスプリング（バネ）を使い、椅子に座った状態から脚を垂直に上げるときに負荷をかけることで、高齢者でも簡単に大腰筋を鍛えることができます。
１度に 10 回程度の運動を １ 日に ３ セット行うだけで、歩行や立ち上がり動作が楽になります。



色々なところにこだわって作りました。

左右の脚が独立してトレーニングができます。

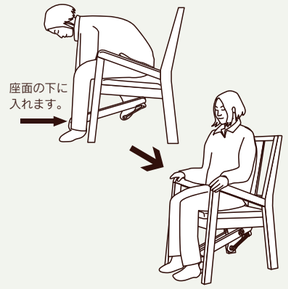
通常は椅子に座って、足踏みするように左右交互に脚を垂直に上げてトレーニングをおこないます。



普段は椅子として使用できます。

トレーニング部を収納できるようにしたので、トレーニングをしないときは収納することで、普通の椅子としても使用することが出来ます。収納の方法もシンプルなので、高齢者の方でも簡単に出し入れをすることが出来ます。

脚あてパッドを持ち、トレーニング部を奥の方へスライドさせると収納できます。
収納している状態から引き出すだけで、すぐにトレーニングチェアに早変わりします。



シートと本体、お好きな組み合わせを。

バリエーション豊かなカラー展開

シートは５種類のバリエーションがあり、使用される場所に合わせて選ぶことが可能です。椅子本体に使用している塗料は身体に影響がない天然系のものを使用しているので、安心してお使いいただけます。

●シート素材
・ウール
・レザー（オレンジ）
・レザー（赤）
・レザー（緑）
・レザー（青）

森の音 morinone つどい

<本体仕様>
寸法：高さ900×幅550×奥行600mm
（座面高420mm）
重量：11.7kg
材質：フレーム…無垢紀州檜
シート… ウールまたはビニールレザー

スローライフ・スロートレーニングの健康づくり支援
ネイチャー・コア・サイエンス株式会社
〒642-0011 和歌山県海南市黒江733
TEL：050-3638-2682　FAX:020-4662-2637
HP：http://www.morinone.net/　Eメール：info@morinone.net