

ガンバルーンとは！？

ガンバルーンは高齢者・低体力者の運動に向けて運動を楽しく継続し、サポートするために開発された運動用具です。今ではティサービス、地域活動、介護予防教室などで広く使われています。

グループでの運動はもちろん、自宅でも個人的に運動が継続出来る事を目的におすすめています。

ガンバルーンの大きな特徴としては、空気圧を調節する事で、自分に合った体操の強度を選び運動する事が出来ます。

膨らますと強度は強く、減らすことで強度は弱くなっていきますので、どなたでも握りやすい形で使用出来ます。

また、背中・お尻の下に挟むことでクッションとなり、背もたれ・座イス・座布団がわりとしてもお使いいただけます。

体にどんな影響が起こるのか！

筋力の向上

柔軟性の
向上

歩行機能の
向上

バランス感覚
の向上

指先の感覚や
器用さの向上

ガンバルーン体操を続けることによって…

- ・転倒防止
- ・生活習慣病
- ・メタボリックシンドローム予防
- ・肩こり、腰痛、膝痛予防

の効果が期待できます!!

ガンバルーンの強度

