

楽しく！元気に！

たった10分からはじめる、運動習慣

レッドコードの特徴

- 🏹 自重免荷
- 🏹 適度な不安定性
- 🏹 アクティブエクササイズ

 redcord®
Helping people to a life in motion!

 インターリハ株式会社
Inter Reha
Advanced Rehabilitation and Healthcare

Fun & Active !

楽しく、アクティブに

グループでトレーニングする
事により、楽しく運動でき
“また運動したい”という気持ちに
繋がります。

Dynamic !

より、ダイナミックに

日常生活では不可能な
ダイナミックな運動・訓練が
可能です。
これを再学習し、
自信回復に繋がります。

グループエクササイズで可能な運動

- ・ストレッチ
 - ・筋力増強
 - ・重心移動
 - ・立ち上がりの訓練
 - ・ダイナミックな運動
- など様々な運動が可能

効果

バランス感覚の改善・体幹の安定化
関節可動域の改善・筋力増強等

