

# プレステップ



酒井医療様

[https://www.sakaimed.co.jp/rehabilitation/exercise-therapy/care\\_prevention/pre-step/](https://www.sakaimed.co.jp/rehabilitation/exercise-therapy/care_prevention/pre-step/)

豊富な研究、臨床データから生まれたエクササイズマシンプレステップは座ったままで、歩行動作に近い効率的な上下肢連動運動を行えます。効率的な全身エクササイズを行うことで筋力や心肺機能を鍛えます。蹴り返し時に起こる関節への衝撃を少なくしているため、よりスムーズで連続的な運動が行えるように設計されています。ペダルを踏み込むだけで簡単にエクササイズが始められ、トレーニングを長時間続けることができます。