

# レッドコードでできること

## 柔軟性アップ & 関節の動きを改善



様々な筋肉や関節にアプローチでき、四肢の重りを軽減させて関節を動かすことで関節痛予防にも繋がります。

## 体幹の安定性向上 & 姿勢改善



体幹深部の筋肉が働きやすくなり、効率的な動作が行いやすくなります。

※レッドコードとは天井から吊るされた2本の紐も用いて高齢者からトップアスリートまで目的に合わせてエクササイズが行えます。

## 筋力向上 & パフォーマンスアップ



椅子からの立ち上がりに苦労している方は、ロープがサポートしてくれるため、動きの改善に繋がります。



回旋スポーツしている方は、体幹を安定させながら回旋させることで、力の発揮が上手くなります。

## リラクゼーション



心身の緊張が解きほぐれます。

その他、様々なエクササイズが可能です。