

低周波垂直律動の可能性のご提案

ハプキタス株式会社

和田

低周波垂直律動運動による推察される効果

- 加速度運動による筋萎縮防止の効果
(垂直振動に特化し、重力加速度は1 G以下)
- 血管、リンパなど循環器の改善効果
- ASD（自閉スペクトラム症）、ADHD（注意欠陥多動性障害）の注意力などの改善、傾眠状態への覚醒効果
- 振動刺激による全身のリラクゼーション効果
- 神経系への介入効果（鎮静効果）
- 振動刺激による消化器官への効果（便秘等の改善）



低周波垂直律動運動のメリットについて

筋力増強：振動が筋肉の収縮を促進し、筋力を効果的に増強します。

血行促進：振動によって血液循環が改善され、酸素と栄養素の供給が向上します。

痛み緩和：振動が痛みの知覚を変化させ、痛みを軽減します。

柔軟性向上：筋肉や関節の柔軟性を高め、可動域を拡大します。

骨密度向上：振動が骨に微小なストレスを与え、骨密度を改善します。

バランス改善：振動が体幹の安定性を高め、バランス能力を向上させます。

リハビリ効果の向上：他のリハビリ手法と併用することで、全体的なリハビリ効果を高めます。

神経筋協調の改善：神経と筋肉の協調を促進し、運動能力を向上させます。

エンドルフィンの分泌促進：振動によってエンドルフィンの分泌が促され、気分を向上させます。

疲労回復：振動が筋肉の疲労回復を促進し、リラクゼーション効果をもたらします。