

エキスパートトレーナーによる個別リコンディショニングケア

「体が動かないのは歪み！運動前の体の整えが基本！」

「姿勢整体」は腸腰筋リラックスベルトを装着しながら、長年身体に巻きついた「動き辛いギプス」を外し、骨盤(仙骨)を適正(ニュートラルポジション)にし、座位における体幹(丹田)に力を集めて、適正な姿(形)に戻して動きを戻すパーソナルリコンディショニング。徐々に歪んだ姿勢の癖を正して、関節可動域を拡げることで日常動作の癖を変えていきます。

当日、30 分前より各申込枠を確認してマシンジムカウンターにてご予約下さい。

1/14(水)・1/21(水)・1/28(水)14:30~16:30

開始時間	14:30	14:50	15:10	15:30	15:50	16:10
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

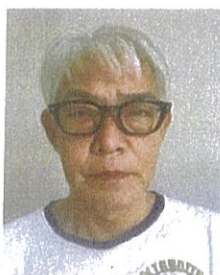
場所:マシンジムストレッチエリア前 受講費:無料

・定員 6 名 ・シューズどちらでも可

担当:エキスパートトレーナー 岡本 映司

※過度な O 脚、変形性膝関節症、変形性股関節症、
腰椎圧迫骨折等の方は医師の上、受講して下さい。

※骨盤ベルト「ラクナール」はご用意いたします。

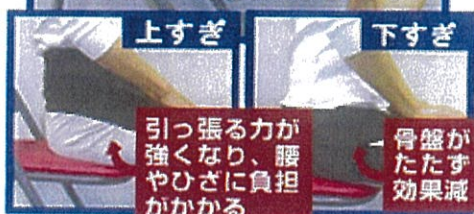


「ラクナール」は米国の腰専門整形外科医や理学療法士・カイロ技師など総勢 30 人の研究チームにより人間工学に基づいて開発されました。「膝の力を利用したストレッチベルト」です。

特にラクナールの腰への機能性については米国航空宇宙局(NASA)の元宇宙飛行士マーシャ・アイビンスによりスペースシャトル内でも検証されました。ラクナール装着により不良姿勢が力まず自然に補正され、その結果姿勢のバランスが整います。また、体幹トレーニングと同等の運動サポートになり、悩みだった腰や足への負担も軽くなります。※体幹とは腰まわりの筋肉の総称。



ベルトの背が、ちょうど骨盤の中央にくるかんじです



ひざ頭のあたりにかかるように

