

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.14

～今号のお題～

★KOBA 式体幹

バランストレーニング開始！

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹☆バランス協会会員

東上療術院

0721-98-6009

<http://healing-power7.wix.com/toujou>

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

**Amazonギフト券 1,000円が
その場で当たる!**

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp

QRはこちら

- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazon ギフト券(商品)については <http://amazon.co.jp/giftcard/ta> をご確認ください。
Amazon、Jawari.jp、Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院



東上療術院

検索

★KOBA 式体幹バランストレーニング 開始！★

9月より KOBA 式体幹バランストレーニング、開始します。
まず体幹って何？って言いますと、体の胴体部を指します。

最近たまに聞くインナーマッスル、コアマッスルと言われるもので、専門的には、

★腹横筋（腹部を覆い体幹部を安定させる筋肉）

★腸腰筋（足を動かす時に使う筋肉）

★脊柱起立筋群（背中を支える筋肉）

これらにアウターマッスル、バランス感覚を加えて鍛える事で、姿勢改善、筋肉の連動性を高めケガの予防、ロコモ（老化）防止、お腹周りのシェイプアップ、体軸の安定による各種スポーツ競技の精度 UP などが期待できます。

「なんかしんどそう」そう思われた方・・・安心して下さい。元々リハビリテーションを目的に考えられているので、誰でも安全に行えます。アスリート向けの激しいメニューもありますが（笑）。

では、ほんの一部ですが、ご紹介したいと思います。

★膝立てサイドブリッジ



★股関節開閉チューブトレ



今年で72才になる僕の母親です。無理のない範囲でできる種目を選んで行いました。チューブトレーニングも強度が選べます。シニアの方は可動範囲を広げたり、腹圧を上げたりする事から始め、転倒防止、姿勢改善、代謝の向上などを目標に行います。

★クロスクランチ



★マット T字後ろ足伸ばし



一般向けには、姿勢改善、疲れにくい体作り、シェイプアップ、老化防止など個々の目標に応じたメニューを行います。

スポーツをされてる方や学生さんにもとても有用です。体軸強化によるプレー精度の向上、怪我の予防、反応速度の向上などが期待できます。

僕自身、半年続けていますが、疲れにくい体になりました。下っ腹もへこみ、動きが軽くなりました。うちの陸上部の長男（中2）、サッカーしてる次男（小5）も楽しくレッスン中です（笑）

チラシを同封しておりますので、やってみたい方は是非ご予約を！