

KOBA式体幹☆バランス

平成28年11月より安心堂南砂接骨院で

『KOBA式体幹☆バランス』の指導を始めました！！

～KOBA式体幹☆バランスとは～

サッカー日本代表選手や五輪代表選手など
多くのアスリートのトレーナーをされてきた木場克己先生が
考案されたリハビリ現場から生まれたトレーニングです。

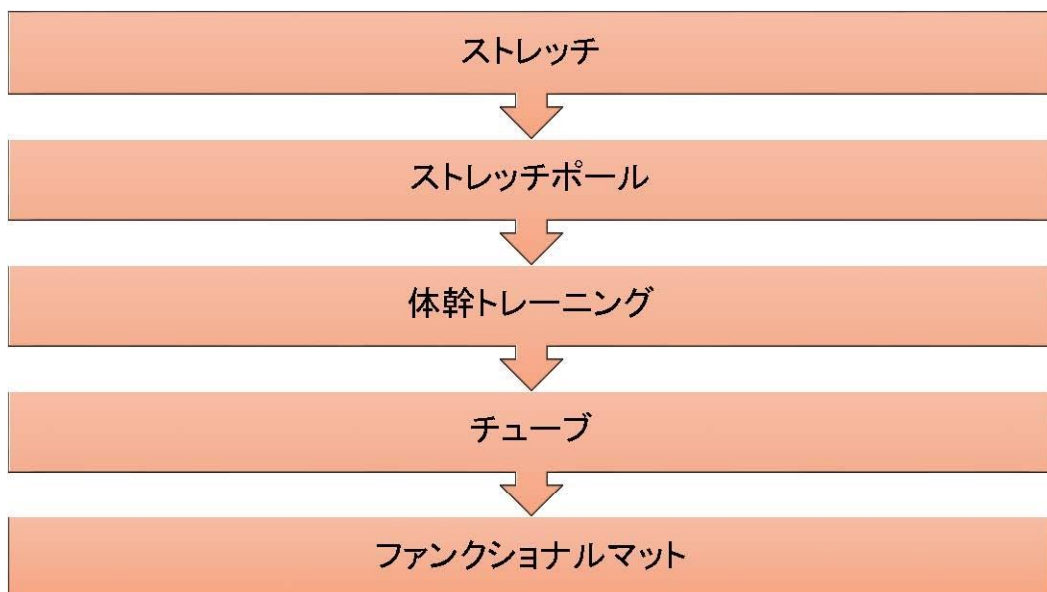
1. リハビリ現場から生まれたトレーニングなのでアスリートから高齢者、子供まで幅広い世代の方が行えます。

2. 『体幹』 『体軸』 という身体を中心部分の筋肉（インナーマッスル）や神経を鍛えます。

3. 『柔軟性』 『安定性』 『バランス』 『連動性』 の4つの能力を強化します。

4. アスリートのパフォーマンスアップ、けが予防、中年代のメタボ予防、女性の美姿勢形成、高齢者の口コモ予防、転倒予防など多くのメリットがあります。

～トレーニングの進め方～



『KOBA式体幹☆バランス』はストレッチやストレッチポールを使って柔軟性を高め、身体の歪みを整えてから、体幹トレーニング、チューブで体幹部の筋力強化を行ったうえで、ファンクショナルマットにてバランス力の強化をはかります。

～トレーニング風景～



～料金案内～

30分 2000円(税別)

☆予約優先になります



©KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 本編完結

安心堂