

# 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。

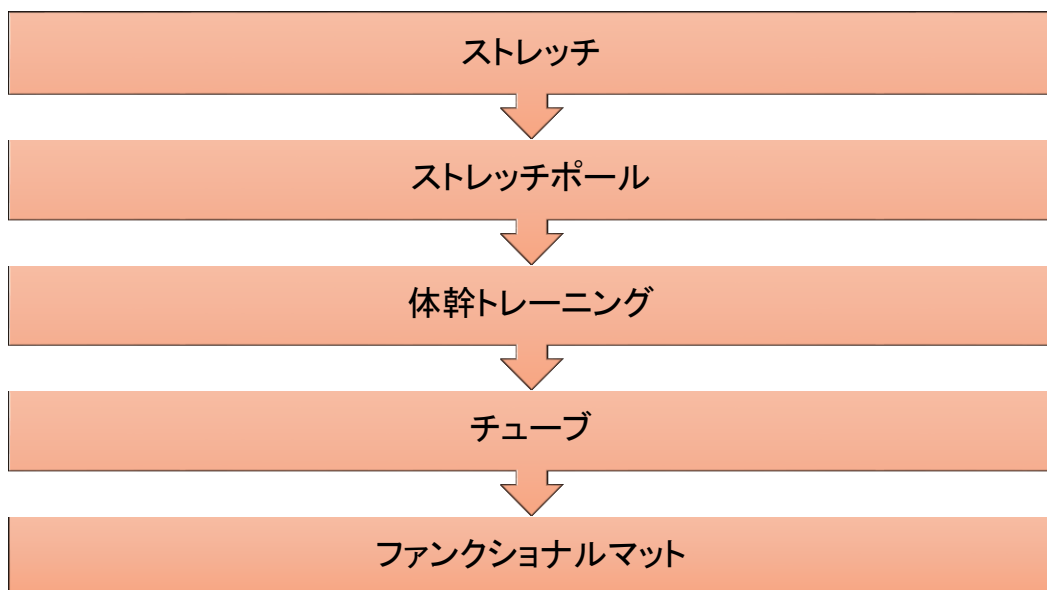
1. リハビリ現場から生まれたトレーニングなのでアスリートから高齢者、子供まで幅広い世代の方が行えます。

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行い柔軟性を高め、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。

※その他、様々な器具を使用し各々の目的に合ったメニューを組みます。

## ～トレーニング風景～



## ～料金案内～

30分 2,200円

・予約優先になります