

トレーニング室 TRAINING ROOM

健康的な体の基礎づくりとメンテナンス

- ①筋肉・筋膜の柔軟性を引き出す➡動きが軽快に
- ②関節の可動域を広げる➡ケガをしにくくなる
- ③血流促進➡老廃物を排除して、体をリカバリー
- ④セルフケアの習慣➡体の状況を自分自身で確認できるようになる

A グリッドフォームローラー

硬くなった筋膜・筋肉をローリングし、解きほぐすことで血流が促進されて、疲労回復を促します。体の各部位に使用できます。



B ナノフットローラー

扁平足、足が疲れやすい方に最適です。



C STK カンツァー

寝転がらずに様々な姿勢で、筋膜・筋肉を解きほぐせます。



E バランスボール

全身を緩めるリラクゼーションから体幹強化まで、様々なシーンで使用できます。



D ストレッチポール

1回あたり5分程度の使用により効果が現れます。肩から腰まで背中をリラックスさせながら、さらにポールの上で運動することで体の歪みを解消し、各関節を本来あるべき正しい位置に戻します。

