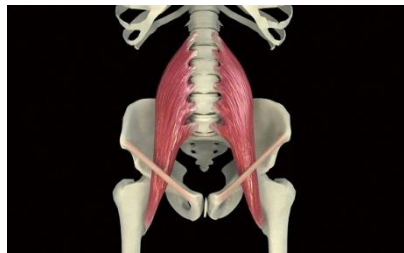


認知動作型トレーニングマシンを使って大腰筋を鍛える

◎認知動作型トレーニングってなに？

東京大学「小林寛道」名誉教授により考案されたトレーニング法で、マシンを使用するトレーニングとマシンを使用しないトレーニング(大腰筋体操)、大腰筋を使って歩く(コア・ストレッチウォーキング)を実践します。

大腰筋などの体幹深部筋を強化できることから、スポーツパフォーマンスの向上や健康増進に著しい効果があります。



大腰筋模式図

◎マシントレーニングでは、以下のマシンを使用します。

1. スプリントトレーニングマシン

走りを改善するために開発されたマシンですが、骨盤周辺や股関節および腰部の柔軟性向上、歩行動作の改善に効果があります。



2. アニマルウォークマシン

肩甲骨と骨盤の連携動作で、脊柱を軸に腕と脚が連動する力強い動きをマスターできます。左右の身体バランスも向上します。



3. 舟漕ぎトレーニングマシン

日本古来の和船漕ぎ動作から生まれたマシンです。
コンディショニングから健康・体力づくりまで幅広い
目的で利用できます。



4. トレッドミル



効率的な歩行、正しい歩行動作(フォーム)を改善します。
大腰筋を使った「コア・ストレッチウォーキング」を習得し、歩
行時の消費エネルギーをアップさせます。

5. スプリントパワーバイク



膝・腰及び上肢・肩の同側動作神経支配を学習しながら、
歩行・走動作に必要な脚及び骨盤・腰椎部の体幹深部の総
合的な強化が図れます。