

S フィット トレーニングマシン

～ 動作の質を改善し、体幹深部の筋群を強化し、脳を活性化させる～

東京大学名誉教授・小林寛道先生が開発した、画期的なトレーニングマシンです。

(正式名称:『認知動作型トレーニング』)

身体本来の「効率の良い動き」を、マシンを使って練習していきます。また、重心の移動・骨盤や肩甲骨の柔軟性が身につくようになり、楽に歩いたり 楽にジョギングが出来るようになります。

このマシン操作には、力みやパワーは必要ありません。

埼玉県内で、このマシンがあるのは 2ヶ所だけです。(H24.12月現在)

和船漕ぎマシン

**** 肩こり予防に! ****



船を漕ぐように、ゆったりとバーを前後に動かします。

(足を前後に開き、重心の移動に合わせてバーを動かします)

肩甲骨周りの「力み」が抜け、肩こり予防に効果があります。
負荷を上げれば、「お腹から力を発揮する」練習にもなります。

車軸移動式バイク

**** 腰痛予防に! ****



自転車の立ち漕ぎをしていきます。

骨盤の柔軟性が向上します。

(骨盤が機能的に動く様に、車軸が移動します)

片足軸でまっすぐに立てるようになると、力を入れずに
スイスイ動かせるようになります。



スプリントトレーニングマシン

**** 走りが早くなりたい 小学生にも! ****



本来は、「速く・効率良く走る」為の開発された アスリート向けのマシンです。使い方を工夫することで、体力に自信のない方にも十分ご利用いただけます。

マシンの動きに合わせて、歩行などを行います。歩幅を変えることが出来るので、足を大きく動かさず練習にもなります。

歩くのに効率の良い歩き方を身につけることができ、日常でのウォーキングが楽に出来るようになります。

**** 運動が苦手な方にも、充実したコーチ陣がサポートいたします ****