ゴムチューブ?ピラティスボール??

ひたげし

ストレッチ・道具を使わない自重運動等を、機能訓練としておこなって まいりました。

そんな中、より楽しく取り組んでいただけるように2種類の道具を取り入れるこ とにしました。それが『ゴムチューブ』『ピラティスボール』です。

※ご希望される方、必要性を感じておられる方にのみ実施させ ていただきますのでご安心ください

ゴムチューブ・ピラティスボールを使ったトレーニングとは。

ゴムチューブ・ボールトレーニングは、身体に負担が少なく、怪我をする心配が 少ない安全で効果的なトレーニングです。

ゴムチューブトレーニングとは??

ゴムの伸縮性を使った、軽度の負荷をかけることでトレーニングができます。

ボールトレーニングとは??

少し空気を抜いたボールをつぶす。動かすことにより筋肉に負荷をかける運動で す。

- どちらも、機械を使わずできる
- ・自重運動により安全に運動ができる
- 家で一人でもできる 少しの時間でできる
- ※自重トレーニングとは、自分の体重を負荷にして行う筋トレを指します。



その際に、ゴムチューブやピラティスボールを使った運動指導もしておりました。

その経験を活かしてサポートできればと思い、今回ご紹介させていただきました。

ひなげし治療院



デメリット・・・

- ・負荷は少なめ
- ・地味なトレーニングが多い
- ・なかなか一人で運動するのは億劫になる
- ・効果が出るまで継続する。時間がかかる場合がある

ゴムチューブ・ピラティスボールを使ったトレーニングの 『目的』『ひなげし治療院での活用方法』

弊社は訪問鍼灸マッサージの治療院となります。

そのため、まずは国家資格を持った『はり師』『きゅう師』『あん摩マッサージ指圧師』 が疼痛緩和や機能改善に向けて全力で取り組んでまいります。

それと同時に『機能訓練』『トレーニング』の大切さも感じております。

しっかりと施術をする。そのうえでご希望や必要性を感じていただけるのであれば実施させていただく。 ※実施はお伺いした施術者が施術時間の範囲内でおこないます。 また、基本的なトレーニング項目の実施となりますのでご了承ください。

※必ず施術(鍼・灸・マッサージ)はさせていただきます。あくまで、+αとしてご活用ください。

そういった位置づけでトレーニングや機能訓練を取り入れさせていただいております。

例えば・・・

施術時間通常30分の中で『施術20分』『トレーニング10分』等。

体調やご希望によって配分の変更は可能です。

※ご希望があればゴムチューブはプレゼントさせていただいております。

※ゴムチューブやボールは施術者が持参いたします。

是非、ひなげし治療院にご相談ください!!!

〒351-0022

埼玉県朝霞市東弁財2-4-22 カーサ東弁財203 営業時間 9:00~18:00 日曜・年末年始お休み

https://hinagesichiryoin.com

雷: 048-423-5901 FAX: 048-423-5909





下肢トレーニング (例)



わたくし古川は前職でリハビリ型デイサービスで管理者をしておりました。