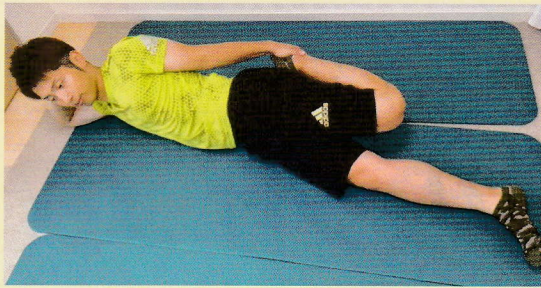


反り腰改善ストレッチ

腸腰筋、大腿四頭筋を伸ばす



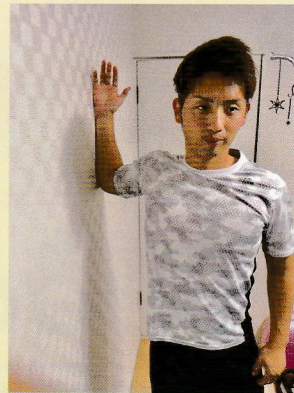
横向きになって寝ころびます

上にきている方の足首を持って後ろに引き
ます。
引いたときに、腰が一緒に反らないように
しましょう。

猫背改善ストレッチ

大胸筋を伸ばす

肩 90°、肘 90°に
曲げて行います



壁に手を引っ掛けるようにして体重を前にか
けます。
この時、肩と胸がしっかり伸びているのを感じ
て下さい。

※肩が痛い人は少し手の角度を下げる様にしましょう

お客様の声



関西テレビ
よ〜いドン♪にも
出演された

馬術競技の
国体選手である A 様



トレーニングを始めたきっかけは？



A 様

腰痛で右足に力が入りにくくなり、長時間馬に乗る
事ができなくなり、何かトレーニングをしなければと思
い、こちらに通うようになりました。

トレーニングを始めてどんな変化があった？



A 様

けがで傷めていた所もあり、馬術競技の試合があっ
ても連日で出場できなくなっていました。トレーニング
を続ける事で、筋力がつき、試合に出ることに自
信を持つことができるようになりました。

担当トレーナー 中岡よりひと言

馬はもちろんの事、動物が大好きな A 様。
大阪代表として国体にも出場され、日々練習に励まれています。
何度か試合にも足を運ばせていただき、かっこよく馬に乗っている姿
はとても素敵です。
これからも身体と向き合いながら、トレーニングに励んでいきましょう。

おもしろ心理テスト



あなたの目の前には夕食が並んでいます。
色んな料理がバランスよく並んでいます。
さてあなたはまず最初に何から食べます
か？

- ①ごはん
- ②味噌汁
- ③おかず
- ④漬物
- ⑤小鉢



／ 考えすぎずパッと選択肢の中から選んで下さい

診断結果

- ①ちょっと浪費家タイプ（自分の趣味や何かにハマるとどんどん使ってしまう危険あり）
- ②しっかり計画タイプ（収入と支出をしっかりと考える。頼りがいがある金銭感覚を持っている）
- ③超浪費家タイプ（物欲をコントロールできない）
- ④ドケチタイプ（欲望のままお金を使うことに罪悪感を持っている）
- ⑤ちょっとケチタイプ（無駄遣いをしないように徹底したお金の使い方をしている）

加圧トレーニングスタジオ リード
〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00（受付終了）

加圧 リード

検索

