

医学的根拠に基づく運動をしよう

国家資格を有する経験豊富な理学療法士が対応



リハビリの専門家である理学療法士が医学的根拠に基づいたプログラムにて個別にご対応いたします。

腰痛の原因を知ろう

状況などを検査



ドイツ製の姿勢・脊柱の形状の測定機器を導入。検査結果をもとに腰痛の原因を特定し、わかりやすく説明させていただいたうえでプログラムを立案いたします。

自分の痛みは自分で改善しよう

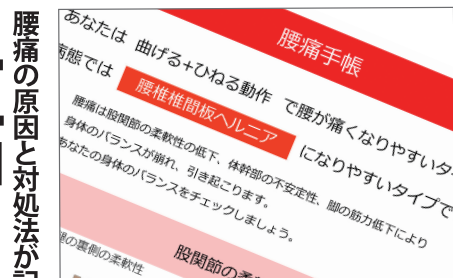
眠っている筋肉を活性化しよう

振動刺激により筋肉を活性化



運動には最新の振動刺激を利用したレッドコード、パワープレートを導入。振動刺激を用いることで身体センサーを刺激し、眠っている筋肉を活性化し身体の安定性と柔軟性を向上させます。

手帖を作成



筋力・柔軟性などの検査結果や「腰痛の原因」、「自宅での運動方法」、「日常生活の注意点」などが記載されている手帖を個別に作成しお渡しいたします。

腰にかかる負担を検査 —— 検査結果をもとにエクササイズ

初回 腰痛ファーストチェック



姿勢を検査

柔軟性を検査

筋力を検査

腰痛コンディショニング



レッドコード

パワープレート

※事前に腰痛ファーストチェックを受けていただく必要があります。

