

江原さんの腰痛緩和までの道のり

①ご相談とボディチェック

- 山崎コーチとの出会い -

ジムで身体をチェック。筋肉が硬い。鍛えるのではなく、ほぐすことを中心に、「ストレッチが効果的だ」と思い、フロアプライベートレッスンからはじめることをご提案しました。

②運動スタート



フロアプライベートレッスン（20分2200円）で身体の状態を確認し、筋肉をほぐします。最適な運動プランをご提案するためのボディチェックの目的もあります。

山崎インストラクターの考え

思った通り、右のお尻、太もも、ふくらはぎの筋肉がカチカチ。施術でほぐし、自宅のできるストレッチをアドバイス。

③ジムでストレッチ



筋肉が硬いことが腰痛の原因と考え、筋トレではなくストレッチ中心のプログラムをご提案。ご自宅でもできるようにメニューもお渡しできます。

山崎インストラクターの考え

身体力を抜くことが苦手なためいつも息を止めているような状態でした。まず、1つのポーズを息を吐きながら行うことをアドバイス。

④プールでウォーキング



ジムでのストレッチ、体幹の筋トレの後には、疲労回復と関節可動域を広げるために、水中ウォーキングをご提案。20分くらい歩いていただいています。

山崎インストラクターの考え

右足を外側に向けて歩く癖がありまっすぐ前を向いて正しく歩くことと腹筋を意識し、他はリラックスして歩くことをアドバイス。

⑤ジムで筋トレ



自転車の大会も出場したいという事でしたので、筋トレは体幹のみをご提案。ジムではストレッチにほとんどの時間を費やしてもらいました。

山崎インストラクターの考え

どうしても大会に出場したいということでしたので、痛くない動作を確認しながら体幹トレーニングを実施。できることに感動されていました。

現在は

腰痛も緩和されましたが、お仕事などで筋緊張があると時々施術を受けられます。ストレッチ中心の運動を今も継続されていて、体調に異変があればいつでもご相談ください。これからもサポートをさせていただきます！

（フロアプライベートレッスン以外は通常の会費だけで、ご提案、アドバイスさせていただきます。）

腰痛でお困りの方の相談会をします！

どのように悩んでいるのか、ご相談を承ります。山崎インストラクターが対応させていただきます！

- 10月15日（土） 13:00～14:00 1名
- 10月17日（月） 13:00～14:00 1名
- 10月24日（月） 13:00～14:00 1名
- 10月29日（土） 13:00～14:00 1名

ご夫婦や
ご友人の場合は
複数での
お申し込みも
可能です。

お申込みは
▼お電話で▼

075-932-5161

「腰痛のチラシ」を
見ましたとお伝え
ください!!

フィットネスクラブ

ピノス 洛西口

厚生労働大臣認定健康増進施設

営業時間 平日・土曜日 9:30～22:30
日曜日・祝日 9:30～19:00

休館日

毎月1日/11日/21日/月末最終日
年末年始、夏季(8月中旬)、その他施設点検など

tel.

075-932-5161

〒617-0002 京都府向日市寺戸町石田 9-1

体験の申し込み・お問い合わせ

