

体幹トレーニング全4回



講師紹介

柴田 誠也 (しばた まさや)

1985年9月21日生まれ

北海道苫小牧市 出身

元プロ野球選手、現役時代はオリックス・ブルーウェーブ、オリックス・バファローズに所属

2016年BFRトレーナーの資格を取得。野球の経験から独自のトルクボディパワートレーニングを開発し、現在ゴルファー、アスリートのためのパーソナルトレーニングを各地で展開している。

対象：一般

定員：30名

日時：11/3、10、17、24(土曜日)

17:15～18:45

受講料：全4回 3,480円

講師：柴田 誠也 先生

ゴルフ専門のトルクボディトレーナー

体幹トレーニング7つのメリット

○腰回りの筋肉が鍛えられ「ぽっこりお腹」が改善される

- ・ ぽっこりお腹になってしまっている人は、腰回りの筋肉が衰えていて、内臓を支えきれなくなっている場合があります。このような人は、体幹トレーニングをしっかりと続けて行えば、腰回りの筋トレ効果によって、ぽっこりお腹が改善されるでしょう。

○内臓が正しい位置になり便秘などが改善される

- ・ 腰回りの筋肉が鍛えられると、ぽっこりお腹の改善だけでなく、内臓の位置が正常に戻るメリットもあります。これにより、内臓のズレによって生じていた便秘や消化不良などの改善も期待できます。

○姿勢がよくなる

- ・ 体の中心部分の筋肉が鍛えられれば、全身をしっかりと支えられるようになるため、姿勢がよくなります。姿勢がよくなれば、結果として、腰痛や肩こりなどの症状の改善も期待できるでしょう。

○体のラインが美しくなる

- ・ 体幹には、外側の筋肉「アウターマッスル」と内側の筋肉「インナーマッスル」がありますが、これらを両方鍛えることで、姿勢がよくなるだけでなく、健康的で美しいボディラインを作ることができます。

○持久力が上がり、体が疲れにくくなる

- ・ スポーツをしたり、ちょっと走ったり、日常的に体を動かすとなんだかすぐに疲れてしまうという人は、体幹が弱っている可能性があります。体幹が弱いと、持久力が下がるだけでなく、上半身がブレやすくなり、首・肩・ひざの関節部分に負担が増すといわれています。

○スポーツがやりやすくなる

- ・ 体幹トレーニングで体幹が強化されると、体幹の筋肉が上手に使えるようになるため、パフォーマンスが向上します。体を動かすことに苦手意識がある人も、体幹を鍛えることで、体が動かしやすくなるため、スポーツやトレーニングが楽しくなってくるでしょう。

○骨盤がしっかり支えられるため、出産の備えになる

- ・ 女性はもともと男性よりも筋肉量が少ないため、骨盤が不安定になりがちで、場合によってはゆがんでしまうこともあります。出産のために、骨盤を正しい位置でしっかりと支えられる体幹をつくっておくことで、備えになります。

受付開始 10月9日(火)

10:00～