

高齢の方～男性・女性・学生・アスリートまで「姿勢を整える」「身体を柔らかくする」「動きを鍛える」＝どこにもないムーブメントに特化した施設でカラダ活々

e-GYM とは？

皆様はどここの整体院でもトレーニングジムでも同じように見えたり・どこが良いかわからないことが多い模様です。そこで簡単に e-GYM をご紹介させていただきますね！

①e-GYM をおススメする方

- ・スタイルが気になり始めた方 ・つらい痛みやコリがある方 ・どこに行っても治らない方
- ・長年悩んでいる生活習慣病のある方 ・何かの動作が辛い方 ・健康予防
- ・リハビリ期間が終わってからだを動かさない方 ・自分で自分の体を大切に思う方
- ・日常生活に役立つトレーニングをしたい方 ・スポーツに役立つトレーニングをしたい方
- ・パフォーマンスを発揮したいアスリートなど



～簡単に言ってしまうと e-GYM は人間が必要な土台となる肉体要素＝ムーブメント(正しい姿勢で正しい動作)を養う施設のためお悩みのある全ての方に効果的です～

②何が違うの？

まず、整体院は民間資格ですが接骨院で臨床 20 年以上経験がある国家資格保有者が施術します。但し、近年は接骨院や整骨院が問題となり健康保険取り扱いが厳しくなっていますので e-GYM は正当な実費施術で診させていただきます。しかし、目標は施術間隔をあけてご自身の体で日常生活が長く快適に過ごせるようにしていくところに置いています。

次に、e-GYM は今まで見落とされていたムーブメントに特化した施設のため同様施設は存在しません。人間が必要な機能を改善することを目的とした機能改善フィットネスジムです。簡単にお話ししますと、人間は色々な筋肉や関節を使って連動して動作しているということです。その為に必要なのは「正しい姿勢」「関節や筋肉の柔らかさ」「正しい動作に必要な力」となります。人間はロボットのようなぎこちない動きはしませんね？逆にロボットに近い動きで日常生活やスポーツをしていたらどうなりますか？どこかに負担がかかって必ず故障します！

それを踏まえてムーブメントを養うための特殊なトレーニングマシンを設置しています。また、e-GYM は動きを検査することが出来ます！まずは自分の現状を知る⇒知るからこそ改善点が見つかるのです！近年はトレーニングブームのためジムも色々ありますし、趣味でスポーツをされる方もたくさん見えますが、ムーブメントなくカラダを動かせば故障やパフォーマンスの低下につながるのは想像できるのではないのでしょうか？

一概には言えませんが質問に対する回答としてはサーキット施設で何故効果が見られないの？それは刺激が足りない非効率な動作をしているからかもしれません！通常のジムは？通常のジムはムーブメントを飛び越えた運動のため体に負担が大きすぎる場合もあるし、ロボットのような動作で安定して部分的な筋肉を刺激しているから構造的な筋肉(見栄え良いカラダ)は鍛えられても機能的な筋肉は鍛えられません。

「どのくらいやれば良いの?」「どれをやれば良いの?」「プログラムを考えてくれるの?」の Q&A

まず大前提は「無理をしない」ことです🙄

頑張りすぎない所からコツコツ継続していくことが結果につながります👉

だいたい 30 分くらい～休憩を挟んで 1 時間弱で終了されるのがよろしいかと思います👍

e-GYM は誰もが必須の肉体要素を高める必要がある特殊なトレーニングマシンを設置しているため

本来はムーブメント(正しい姿勢で正しい動作)を高めるために全てやるのが理想です🙄

しかし

組み合わせは自由です・自分のペースに合わせて・自分により合ったものを最優先に👍

また、動きの測定からわかるウィークポイントからでもよろしいかと思います👍

なので特別なプログラムは必要ありません🙄

どのようなカタチでも遅い早いはあるけども“正しい姿勢を意識してさえ行って頂ければ”カラダには効果が現れます👍

もちろんアドバイスや提案が必要であればさせていただきます。

また、ムーブメント(正しい姿勢で正しい動作)を高めるトレーニングは従来のトレーニングやサーキットジムの考え方や施設設備も違います🙄

簡単に言えばカラダの土台作りではありますが、そこが抜けているから効率が良くないとも言えます🙄

〇〇が辛い! も〇〇が出来るようになりたい! もシェイプアップしたい! もスポーツでパフォーマンスを高めたい! も共通して必要なことは効率良い・機能的なカラダ作りをすることだと思います👍



ムーブメントはカラダの土台要素です。その要素が養えていない・衰えている段階で飛び越えた動作を繰り返すことで、痛みや動きにくさが出るのが大半です。まずはしっかり土台を作りましょう!

～わからないことやお悩みはお気軽にお尋ねください～