



Hammock training

ハンモックトレーニング

【場所】マシンジム ファンクショナルフィールド

【時間】30分 【定員】各3名

【申込開始】10/21（金）13:00～

【料金】1,100円(税込) 同枠4回チケット/3,500円(税込)

※グループエクササイズ中はファンクショナルフィールドの一部を利用させていただきます。

11/4・18（金）

11:05～

【コンディションメイン】

11/11・25（金）

11:05～

【トレーニングメイン】

11/2・16（水）

18:45～

【コンディションメイン】

11/9（水）

18:45～

【トレーニングメイン】

ハンモックの効果

下半身スッキリ

柔軟性UP

肩こりリセット

【コンディションメイン】は背骨調整による柔軟性UPやコンディションUP、肩甲骨調整による肩こりリセットなどの動きを多めに行います。逆立ちができない人や初めての方でも大歓迎！！

【トレーニングメイン】は自重を使い骨盤調整によるヒップアップや、脚の引き締めなどを目的に行います！

～ハンモック エクササイズって？～

子供のころブランコに乗って楽しく遊んだ感覚を覚えていますか？楽しみながらワクワクした気持ちで出来るエクササイズ、心と体が喜ぶエクササイズ。ハンモックはそんな高揚感と、運動ツールとしてのストレッチ効果やコアコンディショニング効果を体感できます。さらに包まれ感覚の抱擁感と微細なゆらぎがリラックス効果を高めます。



●ハンモックの効果

- ハンモックをツールとしたストレッチにより関節部分や筋肉のマッサージ&指圧効果があり、関節や筋肉が楽に軽く動きやすくなるります。
- 関節を緩め調整する事で、骨格の左右差、並びの調整を行うことが出来ます。
- ハンモックが体をサポートするツールとなり難しい動作が容易になります。またバランス感覚の向上も得られます。
- ハンモックにより体幹部の意識を高め
体幹部の強化やストレッチを効果的に実施できます。
- ハンモックのゆったりとした揺れが、
緊張を緩め、心身共にリラックスをもたらします。