

KEISER®

ファンクショナルトレーナーを導入しました！！

動きにもっとスピードを
心肺機能にもっと力を
もっとパワーのある筋肉を
骨密度をもっと高く
ボディバランスをより高く
関節にもっと柔軟性を
体脂肪をもっと少なく



日本プロ野球 12球団
メジャーリーグ30球団

プロチーム、実業団
多競技
大学・高校・病院
多方面

有名芸能プロダクション

賞金ランキング
上位プロゴルファー
ゴルフ施設

KEISER®

ファンクショナルトレーナーを導入しました！！

①「空気圧」による負荷調整

負荷の調整が簡単、一定の負荷で身体への負担軽減につながる！

②トレーニングの種類は無限大

上半身・下半身のトレーニングが一台で！

③「パワー値」の測定によって動作を数値化

トレーニング毎の動作を数値化し確認でき、トレーニングの効率化
モチベーションも上がる！

Q：そもそもパワーってなに??

A：力(筋力)×スピードであらわすことができ
単純に重いものを上げられる＝パワーがあるではない

Q：パワーが不足している??

A：パワーと筋量は深い関係にあり、筋量が少ない人は
スピードも出づらく、パワーも低くなってしまいます
パワーが低い＝筋量が少ないと...
体を効率よく動かせなくなってしまうため、疲れやすい体や
痩せにくい体、さらには転倒などケガや体の不順の
原因になります

～結論～

パワーは健康でいるためにも大切な要素！
パワーを含めて自分の身体がどれだけ動くのかを知ることは
大切です！



たいら整形外科

03-6807-7505

