

Training Goods

トレーニング用品

スポーツ・健康の基礎はトレーニングだと私たちは考えます。あらゆるスポーツで勝つために、時には楽しくプレーするために、美しく、健康にいられるためのトレーニンググッズをとりそろえております。弊社ホームページでも、今後くわしい情報を配信していますので、一度アクセスしてみてください。
http://www.hatas.co.jp

HATA SPORTING GOODS INDUSTRIES,LTD. CATALOGUE 2002

新概念のトレーニング器具

バランスディスク

このディスクは最初は脊柱と骨盤の安定を保つリハビリ用として開発されました。

- 野球・サッカー・テニス等の競技スポーツに・室内で気軽に。
- 骨を1本の柱、筋肉をロープと仮定すると、柱をロープで支えるためには、前後左右のロープがバランス良く張られていなくてはなりません。
- 同じく足や体の筋肉が1ヵ所が弱いと姿勢はその反対側に傾く、転びやすくなる。つまり、一部の筋肉に負担が集中する。

運動能力が落ちる。

バランスディスクの原理は…

- 1 この不安定なディスクに乗る
- 2 倒れそうになるカラダを支えようと、前後左右の筋肉が必死にリカバリー
- 3 日頃使われることのない筋肉を活性化
- 4 やがてカラダのまわりを一周し、筋肉バランスがちょうど良い位置に納まっていく。

野球のピッチングなど

野球のピッチング、サッカーのシュートやテニスの壁打ち、あるいはサーフィンなどそれぞれの競技動作をおこなうことにより専門的で高度なレベルに到達でき、あらゆるプレーに安定性を与える。

あくら座り



イスに座る

エクササイズ



ブッシュアップ

大胸筋ってけっこう複雑なね、と納得できるほど、いろいろなか場所がプルプルする。ディスクを広く置けば大胸筋に、狭めると上腕三頭筋に効く。

バランス腹筋

ごらんの姿勢を可能な限りキープ。楽勝だったらわざと揺られて腹筋群にいじわるをしよう。彼らにリカバリーの方法を教えるのだ。使える腹筋の誕生！これに慣れたら、手を足からはなしてトライ！

空気の調節はエアポンプを使用し行えます。ポンプは別途おともぐださい。



別売

バランスディスク用ポンプ

DK 709

¥700

バランスディスクポンプ付セット

DK 450P

¥4,500

背中におき腹筋

足で乗ると指先からかかとまでのそれぞれの内転、外転の細かな動きによりバランスがよくなります。

座るとき使用する面



大好評

足で踏んでマッサージに使用する面

NEW

バランスディスク DK 380

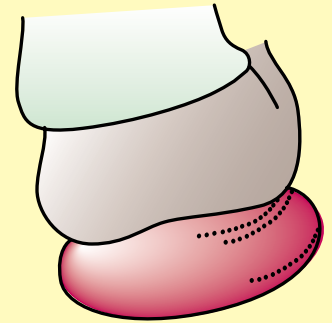
本体のみ（ポンプなし）

¥3,800

●直径：33cm

バランスディスクの新しい使い方

「おしりゆらゆら」運動でウエストをキュッとシェイプ

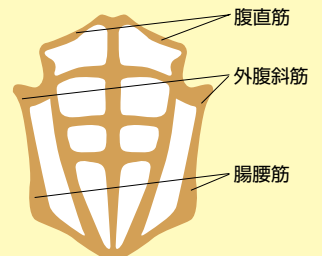


<イメージ>

おしりゆらゆら運動で、きれいなボディラインを作りましょう。ウエストのくびれは、日常鍛えにくい「腹斜筋」のトレーニングが効果的!! 1日10分、このバランスディスクに座って「前後・左右・回転」運動をするだけで効果的にウエストを引き締められます。



ディスクの裏は凹凸になっているので足裏のマッサージをしながらバランス感覚の訓練もできます。



おしりゆらゆら運動法

前後の運動で

腹直筋、腰筋、脊柱起立筋を刺激。

左右の運動

外腹斜筋、腰背筋、腰方形筋を刺激。

回転運動で

大殿筋、中殿筋、梨状筋をはじめ筋肉全体を刺激。筋肉がほぐれ腰痛解消。シェイプアップに効果的。