



新概念のトレーニング器具

バランスディスク PAT.P

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か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。

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

バランスディスク

野球にサッカーにテニス・ゴルフ・スキー等あらゆる競技のトレーニングに球技だけでなく、スイミング・ランニング等の為のトレーニングにも活用できます。ポイントはディスクの上で競技動作をそのまま行えること⇒よりプレーを実感できます。

DK 380

バランスディスク

本体のみ（ポンプなし）

¥3,800

●直径：33cm
4986147327452

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！

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、ゴルフのスウィング、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。



プッシュアップ

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。



あぐら座り

左右に

前後に

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。



空気の調節はエアポンプを使用し行えます。ポンプは別途おもとめください。

別売



※市販のボール用ポンプを使用することができます。

DK 709

バランスディスク用ポンプ

¥700

4986147327490

DK 450P

バランスディスクポンプ付セット

本体+専用ポンプ

¥4,500

4986147327506

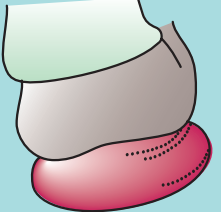
バランスディスクの複合トレーニング



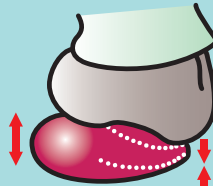
おしりゆらゆら運動法

運動でウエストをキュッとシェイプ

「おしりゆらゆら」



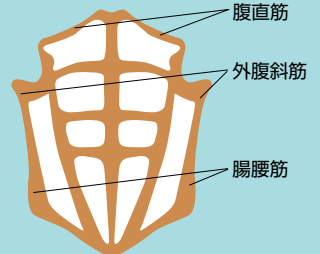
<イメージ>



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。



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。