

ウェイトトレーニングをやらないと**怪我の発生が3倍以上**に増えてしまう。

ウェイトトレーニングで怪我の発生が減る理由

- より少ない労力で大きなパワーを生み出す動きを身に付けれる。
- プレー中にかかる衝撃や負荷を和らげる能力が高まる。
- いろんな動作を効率よく、エネルギーのロスの少ない動きで行えるようになり、**オーバーワークを招きにくくなります。**

ウェイトトレーニングは競技力を向上させる近道



ウェイトトレーニングのメリット

- より健康的に！**ケガをしづらい体になる。**
- より効率的にパフォーマンス向上させる。
- 練習とは異なる形で体力を向上させる。

部活で**「技術」**

ウェイトトレーニングで**「体力・パフォーマンスを維持させるための体力・筋力を向上」**

治療

+

ウェイトトレーニング

= たち接骨院

ケガのスペシャリストで国家資格である柔道整復師が指導します。
復帰後のパフォーマンスの低下の防止、ケガを再発させない体づくりを目指します。

たち接骨院のマッサージの特徴

競技による筋肉のかたよった使い方による体のアンバランス・筋肉のバランスを整え、筋肉をほぐすことに特化したマッサージです。



- ① QRコードから「たち接骨院」と友達になる。
- ② お客様の希望の来院時間を送信してください。
- ③ 当院よりお返事いたします。

料金 保険適応

トレーニング30分

中高生 ¥500

治療・トレーニング30分

中学生¥500 高校生¥800

TEL 080-8690-9221

金沢市松村2丁目427番地11



院長 橋 宗秀
(たちばな むねひで)
昭和56年8月28日 A型
・柔道整復師
・ストレッチポール
ベーシックインストラクター

営業時間

平日 午前 9:00~13:00

午後15:00~19:30

土曜 午前 9:00~13:00

休診

木曜・土曜の午後 日曜 祝日

