

体幹トレーニングや腹筋、背筋を
頑張っても腰痛改善しなかったあなたへ

今まで意識していなかった
アウターマッスルでもない
インナーマッスルでもない

第三の腹筋・腹斜筋を 目覚めさせ腰痛改善する パーソナルトレーニング

この第三の腹筋である腹斜筋を目覚めさせるト
レーニングを行う事で、趣味である畑の作業を
腰の痛みなくできるようになります。



◎腰でこんなお悩みありませんか？

◎腰が痛くて、病院に行ったがレントゲンだけ撮影し
『異常なし』

医者からは年からくる腰痛だと言われ、
湿布を渡され診察終了.....

◎本やテレビで紹介されていたストレッチングや
体幹トレーニングを実施してみるが、
なかなか腰痛が治らない.....

◎趣味で畑をしているのですが、
腰が痛くて作業に支障が出てしまいます.....

これまで腰痛を改善しようと、
ご自身で色々な努力をされてきていると思
います。



◎腰の痛みが良くならないのはなぜ？

腹筋運動や背筋トレーニングが
悪かった訳ではありません。

腰周りのストレッチが
正しくできていないからではありません。

もちろん、受けている治療が悪い訳でもありません。

本やテレビで見た運動を実践しても
腰の痛みは改善しないでしょう。

またそのまま安静にしても
腰の痛みが良くなることはありません。

◎第三の腹筋である腹斜筋

大切なのはアウターマッスルでもない、インナーマッスルでもない第三の腹筋である腹斜筋を目覚めさせる事です。第三の腹筋である腹斜筋を目覚めさせる事で、あなたは腰痛知らずの身体を手に入れることができるのです。

この第三の腹筋である腹斜筋はアウターマッスルとインナーマッスルの中間にある筋肉で、それらを繋ぐ役割があります。

ではどうしたら、第三の腹筋である腹斜筋を目覚めさせる事がことができるのでしょうか？

体幹トレーニングや腹筋、背筋を 頑張っても腰痛改善しなかったあなたへ

WATANABEトレーナーの岡田と申します。これまで、数々のアスリートの腰痛を改善し選手からの信頼を獲得してきました。

そのような信頼を得られたのは第三の腹筋を目覚めさせるトレーニングを指導し、腰痛を改善してきたからです。

パーソナルトレーニングを活用する事で、第三の腹筋である腹斜筋を目覚めさせ、あなたの身体の使い方は改善し、腰痛を改善することができます。

今回はこのトレーニング方法をアスリートだけでなく、腰の痛みで日常生活が辛いというあなたにお伝えするため第三の腹筋を目覚めさせるパーソナルトレーニングを始めることにしました。

腰の痛みを持っている人を、一人でもお助けする事ができればと考えているからです。

第三の腹筋を目覚めさせ 腰痛を改善させるパーソナルトレーニング

このパーソナルトレーニングを受けることであなたは、腰痛知らずの身体になります。

第三の腹筋はアウターマッスルとインナーマッスルを繋ぐ役割があるため、今実施しているストレッチや体幹トレーニングの効果を最大限引き出すことができます。

それだけではありません。

掃除やちょっとした買い物で痛くなっていた腰痛をなくす事ができます。スタイルが良くなった、くびれができたという感想をいただいた事もあります。

さらに、まだあります。

日常生活が少しでも忙しくなると寝込んでいたが体力がつき元気になった。

腰の痛みもなくなったしゴルフのスコアも良くなり安定してきた。

マッサージに定期的に行っていたが行く必要がなくなった。

日常生活での痛みがなくなり趣味の畑に集中できるようになった。

便秘も改善したという声もあります。

◎ トレーニングの詳細

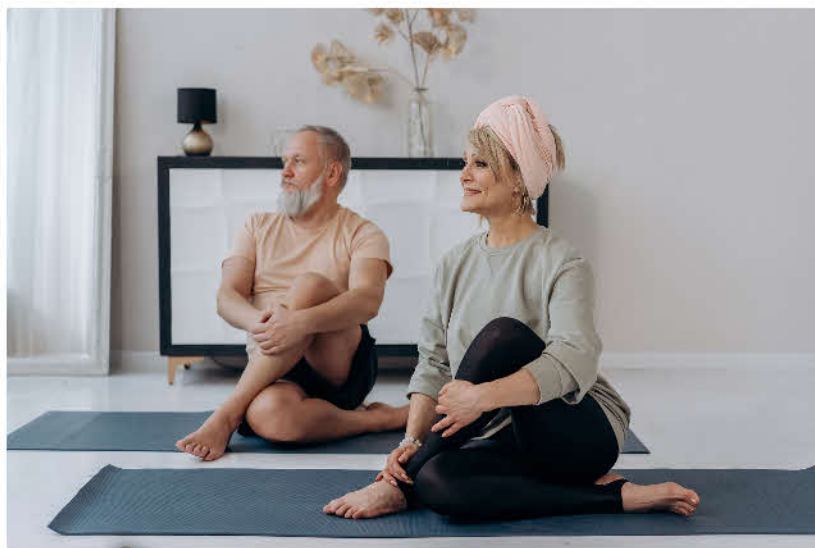
『第三の腹筋』を目覚めさせるパーソナルトレーニングは、渡辺接骨院内にあるトレーニング施設（アクシユ）にて、マンツーマンで行う1回60分のパーソナルトレーニングです。

この『第三の腹筋』を目覚めさせるパーソナルトレーニングを受ける事で

あなたは.....

第三の腹筋を目覚めさせることで、腰部の負担が減り、腰に痛みが出ないような姿勢を作っていきます。

第三の腹筋を目覚めさせる事により、腰の負担が減るため趣味を思う存分楽しめるようになります。



トレーニングの流れ

① カウンセリング

腰の痛みのお悩みや、どのような動作で痛いかなど身体の状態についてお聞きします。

② 腰の状態のチェック

腰周囲の柔軟性や、筋力、骨の位置などをテストし、なぜ腰痛が起きているのかを調べます。

③ トレーニング開始！

腰痛の原因になっている部位について、改善させるエクササイズを指導します。

④ 今後のアドバイス

日常生活の中で、腰に負担がかからないような動きであったり、運動をどのくらいの回数や頻度で行えば良いのかアドバイスさせていただきます。



実際にパーソナルトレーニングを 受けられた方の身体の変化



70歳代 男性

腰痛がなくなりゴルフのスコアアップ！
妻にも姿勢が良くなったと言われました！

パーソナルトレーニングを始めて腰痛がなくなりました。趣味の書道やギターに集中すれば腰痛が出ていましたが、今はそれはなくなりました。普段の生活では自転車をこぐ際、腕で支えていたのが今では体幹がしっかりしたのか下半身でしっかり漕げるようになりました。

趣味のゴルフもスコアが徐々に上がり、手打ちだったのが今は身体全身を使ってスイングする事ができるようになりました。また妻からは姿勢が良くなったと言われるようになりました。

以前は大手フィットネスクラブに通っては休会を繰り返していましたが、このパーソナルトレーニングのおかげで自分の目的に合った運動指導をしてくれるので、納得して運動を継続する事ができています。



60歳代 女性

腰痛改善だけでなく、
お腹のくびれもできました！

以前は孫が家に遊びに来て、世話をするとすぐ腰が痛くなって数日寝込むという事がありました。このパーソナルトレーニングを受けてからは体力がついたのか、逆に孫の世話をすることにより身体の調子が良くなりました。今では腰痛に悩まされる事はありません。また、体幹がしっかりするようになり姿勢が良くなり、この歳になりお腹周りが引き締まりくびれもできてきました！また便秘にも悩まされていましたがそれも改善されました。

Q&A

Q、腰の痛みがあるのですが、パーソナルトレーニングを受けることはできますか？

A、腰の痛みのない範囲で運動を始めていきます。ただし日常生活に支障をきたす場合は医療機関を受診の上、治療を優先下さい。

Q、入会金は必要ですか？

A、入会金は必要ありません。パーソナルトレーニングの料金のみで大丈夫です。

Q、運動が苦手です。

A、苦手な方は多いですが、経験豊富なトレーナーがあなたのレベルに合ったエクササイズを指導しますので、安心して運動に取り組む事ができます。

Q、初回のトレーニングを受けた後の流れはどうなりますか？

A、初回トレーニング以降、パーソナルトレーニングのご継続を希望される方につきましては、お客様のペースに合わせた様々なコースをご用意しております。初回トレーニング後にご案内させていただきます。



料金

通常料金【初回】 4,950円



先着5名様に限り

1,980円

※受付時にチラシを見たとお伝えください。
※お支払いは現金のみとさせていただきます。

特典

【特典①】

スマホやタブレット、パソコンで見れる復習用の動画を送付！
ご自宅でも正しく運動を継続できます！

【特典②】

体組成計PHYJION XPでの体組成測定
体脂肪率、基礎代謝量や筋肉量などを正確に測定。



申し込み方法・アクセス

◎お電話での申込み

TEL 06-6422-1822

腰痛改善のパーソナルトレーニングを受けたいとお伝えください。

◎直接のお申し込み

渡辺接骨院の受付に、腰痛改善のパーソナルを受けたいとお伝えください。

◎住所

〒661-0002

兵庫県尼崎市塚口町1丁目26-23

TEL:06-6422-1822

LINE@:右QRコードを読み取り友達追加してください。



LINE 友だち追加

🚶 電車でお越しの方

1. 阪急塚口駅北改札下車、道なりに直進
2. 三井住友銀行・三菱東京UFJ銀行の間を通り
3. ローソン・コープの間を右折
4. 右角に但馬銀行のある交差点を渡ってすぐ右手

※徒歩約5分です。

🚗 お車でお越しの方

駐車場敷地内のオレンジ色枠10～17番が渡辺接骨院来院用駐車場です。

もし満車の場合は同敷地内の白枠1番～6番に停めて頂いても結構です。

駐車場を利用された患者様は、精算機で「駐車証明書」を発券し受付までお持ち下さい。利用時間分のサービスチケットをお渡します。



渡辺接骨院
WATANABE ACUPUNCTURE
& OSTEOPATHIC FACILITY

パーソナルリハビリ
&
パーソナルトレーニング

ACSH
アクシュ

自己紹介



岡田 保 トレーナー歴14年

日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー
ストレングス&コンディショニング協会公認パーソナル
トレーナー
健康運動実践指導者

トレーナーの専門学校を卒業後、合格率10%以下であるトレーナー資格の最難関と言われる日本スポーツ協会アスレティックトレーナーを取得。また世界で最も権威のあるトレーニング指導の資格であるストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナーの資格も持つ。

トレーナーとしてプロゴルファーのトレーニング指導や、社会人チーム、大学・高校の部活をサポート。関わった競技はゴルフ、野球、ラグビー、バスケットボール、テニス、バドミントン、卓球、陸上競技と多岐に渡る。ゴルフ雑誌の月刊ゴルフライフでエクササイズ紹介の執筆も行う。

市の介護予防事業に携わり、アスリートをサポートしてきた知識と経験を一般の人にも活かすように指導。年間200教室指導し、その年に指導した人数は述べ1000名以上。

現在は主に大学ラグビー部のアスレティックトレーナーとして、ケガをした選手のサポートや、怪我を予防するためのコンディショニングのアドバイスをしている。