

Re-Conditioning program

リ・コンディショニングプログラム

① リ・コンディショニングとは

病院でも原因が良く分からない動きの不具合、その原因はあなたの身体の機能にあるのかも知れません。

生活やスポーツの場面で、優れたパフォーマンスを発揮するために必要な全ての要素(栄養・休息・運動などなど)をコンディショニングと呼びます。そして、そのコンディショニングをより良いものに整える試みをコンディショニングと呼びます。しかし、怪我や疾病など様々な原因によってコンディショニングは低下する可能性があります。

特に、怪我が治り、身体そのものに問題が無くなったとしても、その治療過程で生じた筋や組織の柔軟性低下、筋力のアンバランス、そして不調をかばうことで身につけてしまった間違っただけの身体使い方、そういう原因によって違和感、不調を感じる場合が少なくありません。このように、低下したコンディショニングを改善するプログラムがリ・コンディショニングプログラムです。

② リ・コンディショニングプログラムの対象となる方々

- ・ 以前の古傷が気になって生活やスポーツでのパフォーマンスが低下している方
- ・ 病院でのリハビリテーション診療期間が終了した後、さらに良いコンディショニングを望む方
- ・ 運動時に身体の不調を感じながらも医療機関等では問題ないと言われている方

※原則、病院で運動を許可されている方が対象となります。

※医療機関ではありませんので、疾患そのものの治療は病院を受診していただき、運動が許可された上でのご利用をお願いします。

③ メディカルチェックとは…点運動の不具合の原因を、あなたの身体の機能から洗い出す

トレーナーの職人技による時間をかけた評価、メディカルチェックを行います。

身体の様々な方向から姿勢を評価し、一つ一つの関節や筋肉にこだわって可動域や筋力を測る。

そういう地道な測定を丁寧に、時間をかけてしっかり行うことで、運動の減少をしっかりと調べ上げることができると考えています。身体の動きの不具合には必ず原因があります。

そして、その原因は自分自身の身体の機能にある問題点であることが少なくありません。その問題点を洗い出し、一緒に解決していく方法を見つけ出す。それが、我々が行う「メディカルチェック」なのです。

※初回は必ずメディカルチェックを受けていただきます。

※継続するビジター会員の登録料が必要になります

④ リ・コンディショニングプログラム使用機器

【INDIBA ACTIVE】

スペイン製高周波治療器：人体の最も深い組織を温熱療法する効果

- ・ 温熱効果による筋や皮膚を柔らかくする
- ・ 損傷部位の治癒を促進する
- ・ 血液の循環を改善する



【Red Code System】

サスペンションを用いて患部に重力をかけない状態で

トレーニングすることにより、表面にある大きな筋の緊張を取り除き、
深部にある細かい筋の活動性を向上することで

- ・ 運動器系疾患（腰痛、頸部痛、骨折後のリハビリ治療等）
- ・ 中枢系疾患（片麻痺等）
- ・ 適度な不安定性（振動刺激）を利用して力を入りやすくする



⑤ Member

FLUX CONDITIONINGSのリ・コンディショニングプログラムでは、日米の公的なトレーナー資格を有するスタッフが、科学的な根拠に基づいたアプローチ (Evidence Based Approach) で対応致します。

Director

小泉 圭介 (Keisuke Koizumi)

理学療法士・日本体育協会公認アスレティックトレーナー

元国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部アスレティックトレーナー (2006～2012)

ユニバーシアード大会日本選手団本部トレーナー (2007)

ロンドン五輪水泳日本代表トレーナー (2012)

リオパラリンピック水泳日本代表トレーナー (2016)

Staff

角 勝義 (Katsuyoshi Sumi)

日本体育協会公認アスレティックトレーナー・NSCA-CPT・JATI-ATI

実業団陸上部やVリーグ等のアスレティックトレーナー、プロゴルファーや
プロ野球選手等のパーソナルトレーナーを歴任

松本 和仁 (Yoshinori Matsumoto)

日本体育協会認定公認アスレティックトレーナー・整体師
アスリート、著名人の方々のパーソナルトレーナーを歴任

【お問い合わせ】

FLUX
CONDITIONINGS

150-0033 東京都渋谷区猿楽町3-7

03-3780-5553