

What's New
パーソナルトレーナーのための
携帯万能特許 GEAR

Wave Stretch Ring

見た目にユニークな「ウェーブ・ストレッチ・リング」。特許を取得したWアーチの形状は、これまでにない筋肉の「ほぐし」、そしてインナーマッスルに効果的な「ストレッチ」&「筋トレ」を可能にしてくれます。

人間の骨盤、肋骨、足底の様々なアーチをイメージして設計され、身体の各部位にフィットする安全設計なので、幅広い層に効果的なストレッチを施せます。

機能性だけでなく、コンパクトで持ち運びも楽々。

パーソナルトレーニングに新しく活用したい逸品。

考案者の牧直弘さんによるパーソナルトレーニング活用術をご紹介します。

養成コース紹介

ウェーブストレッチベーシック (WBIR) 4時間認定講習会

- 日時: 平成20年
- 会場: 東北沢スタジオ(小田急線・「東北沢」駅徒歩5分・「笹塚」駅徒歩8分)(人数により会場変更あり)
- 内容: ウェーブ・ストレッチの活用方法・しなやかなボディー・アーチメソッド(美しい姿勢づくり)・姿勢改善のトータルコンディショニングの基礎の習得
- 対象: スポーツ、ヨガ、ピラティス、アスレチック・パーソナルトレーナー・運動指導者、柔道整復・鍼灸師、介護師、美容・エステ関係者、学生の方々など。
- 料金: 一般14,900円(DVD(90分)3150円とWSリング3990円の7140円分と修了認定書発行)振込頂いた方は、先にDVDとWSリングの色(白・ピンク・青・黄色)指定し、郵送し、自主練習可能。
- 定員: 5名(締め切り:開催日の3日前)
- 資格: ウェーブストレッチ・ベーシックセミナー修了認定
- 講師: 日本ウェーブストレッチ協会 マスタートレーナー 牧直弘
- 申込み: FAX03-6423-8509 maki@maki-wavingstretch.com (氏名、連絡先、希望色を明記下さい)
- 振込み先: 口座 三菱東京UFJ銀行/新宿新都心支店/普通 5262534 牧直弘
※参加3日前までに 振込み下さい。(申込を頂いた方は、先にDVD・プラ製WSリングを郵送いたします。)

問い合わせ先: MAKIスポーツ
TEL:03-3227-3622
または090-2919-5870(牧携帯)
www.maki-wavingstretch.com



ウェーブ・ストレッチ・リング

牧さん考案の「ウェーブ・ストレッチ・リング」は、「Fitness online shop」でも購入できます。

下記アドレスまでアクセスを。

PC → www.rakuten.ne.jp/gold/fitnessclub/

モバイル → m.rakuten.co.jp/fitnessclub/

2 フットケアに足裏から足指まで



足の指の間、それぞれにリングを挟んでいきます。



各指の感覚を目覚めさせるとともに、足裏もほぐします。

1 偏平足も治った足裏アーチ刺激法



とてもシンプルなストレッチ。ただリングをアーチ部分にあててストレッチするだけ。日々、行うことで偏平足も改善されます。

3 姿勢のリセットに効果的!! ストレッチボールの代用にも



首の部分(縦に)、背骨の部分(縦に)、臀部(横に)にリングを当てます。



肩甲骨周りなど、ツボやリンパを刺激し、特にインナーマッスルを活性化します。



そのままゆっくりと左右に揺らすとピンポイントに刺激され、筋肉のコリもとれ、血行促進、疲労回復とともに、心身のリラックス・リフレッシュにも効果的。

4 肩甲骨の可動域アップに驚異のテクニック

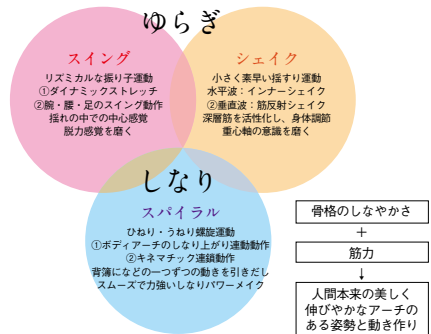


W形状を持つリングを両手で持つことで、筋肉に捻りが入り、これまで伸びきらなかった筋肉への最大限のストレッチ効果を引き出します。



肩甲骨の挙上、下制のストレッチに伴い、肩甲骨周りを刺激します。これにより、肩甲骨が目覚め、可動域がぐんぐんアップ。

ウェービング・メソッドとは



今回の取材に協力していただいた、
KTP・American Musical Theater Projectの皆さん

ブロードウェイの舞台も経験し、ショービジネスのメッカNew Yorkで活躍してきたケンジ中尾氏が率いるスタッフのもと、ミュージカルダンサーを目指して、目下猛レッスン中。牧さんによる「ウェーブ・ストレッチ」は、ダンサーの身体つくりとしてレッスンに取り入れられている。

■取材協力 ケンジ・シアトリアルプロダクションズ株式会社
電話03-5822-5378 <http://www.ktp-office.co.jp/>



今回のお客様: 加賀谷 真聡さん(18歳)

今回、牧さんのパーソナルトレーニングを受けてもらった加賀谷さん。4歳からクラシックバレエを始め、初舞台はなんと5歳。「ウェーブ・ストレッチ」で身体の動きがしなやかになりました。特に肩甲骨の可動域アップには驚きです



今回のトレーナー: 牧直弘さん

(有) MAKIスポーツ代表取締役、日本ウェーブ・ストレッチ協会理事長、フリーインストラクターとして、気功、太極拳、護身術、操体法、カンフー、ウォーキング、ダイエット指導を行う。「ウェーブ・ストレッチ・リング」「ウェーブ・ストレッチ」考案者。ボディアーチ・メイクアドバイザーとして、「ウェーブ・ストレッチ」レッスンの指導と育成、講演活動に従事。

