

カタ肩バスターズ



◆肩の痛みで悩まされていませんか？

そんな方に！！

肩のインナーマッスルを鍛え、動きがよくなる機能的なエクササイズ

PNFストレッチ

をご提供します！



PNFストレッチとは・・・

レジスタンス（抵抗）運動を組み合わせたストレッチで、スポーツ選手のコンディショニング法として広く使われています。筋肉は強く力を発揮した直後はリラックスする特性があり、PNFストレッチはこの特性を利用しています。

期間： 6月～7月

回数： 60分×6回（開始日から8週間）

料金： 40,000円（税込）

※痛みの原因を探るために、オプションでMRIの画像診断と医師による診察を受けることができます。



★専属トレーナー制（予約制）

A：肩痛コース（四十肩・腱板損傷・インピンジメント症候群）

B：肩こりコース

内容： ホットパックで血行促進！ ⇨ PNFストレッチで肩甲骨、肩の調整！
トレーニング後には通常ストレッチ+フォームローラーで筋肉をほぐし、マッサージで疲労回復を促します！

お申し込み・お問い合わせは 京都メディカルクラブ

☎ 823-3111

✉ bianco@kmc500.com