

身体構造に合う動作分析と 徹底的な筋膜リリースを

東京「なか整骨院」

プロスポーツチームのコンディショニングアドバイザーに10年以上師事した中山院長が、徹底した動作分析で問題を特定。間違った動作そのものにアプローチするのではなく、個々の身体構造をしっかりと見据えて、最適な動作へと導く。そのため丁寧なカウンセリングを行い、一人ひとりに合わせた声掛けや施術を提供しており、有名メーカーのランニングクラブのコーチ(写真左)も通っている。「思いどおりに動けないのは、センスや経験値の問題ではありません。筋肉に動きを伝える筋膜に癒着の制限がかかっていると、痛みがでたり、パフォーマンスが上がらなくなったりしますので、しつこく繰り返す膝や足首の痛みなどでお悩みの方、ぜひご相談ください」

