

Light



Light Corporation




ENVIRON®

POWER  PLATE®

カラダを再生して、未来を照らせ



POWER
PLATE®

年齢を重ねるだけで、体力は落ちるだろうか。

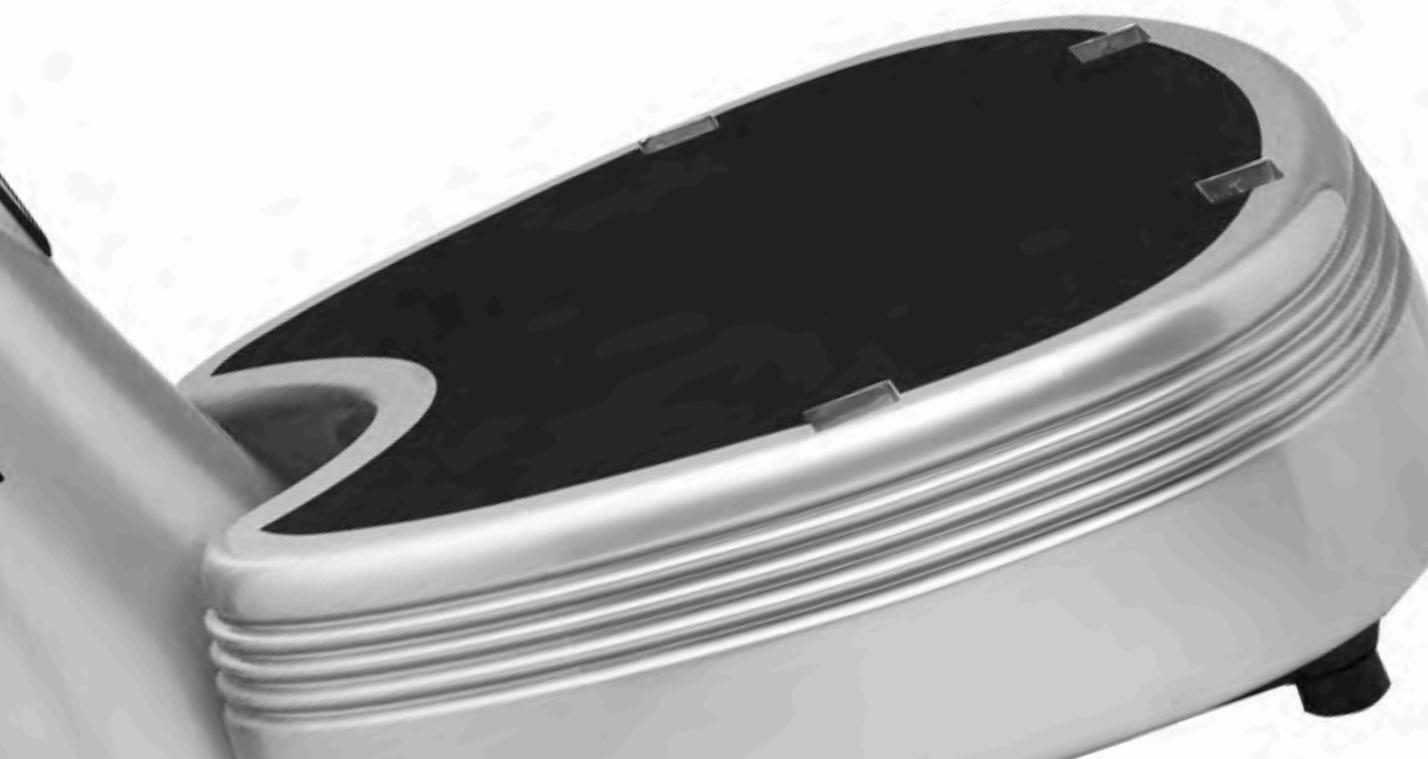
肩や腰が重いのも、疲れやすいのも、運動ができなくなったのも、年齢を重ねたからだろうか。

たくさんのご意見があると思いますが、
私たちは、年齢の重ね方の問題だと思っています。

きっと、あなたのカラダは今までの仕事や運動や食事の習慣できているはずですよ。

今までどんなライフスタイルを送ってきましたか？
そして、今後どんなライフスタイルを送りたいですか？

私たちは、どんなに歳を重ねても、明るい未来を歩めると信じています。
その為のサポートを準備しております。



カラダの特徴を把握して、目的に合わ

Lightでは、まず自分のクセを知ることから始まります。自分で動いて動かせる範囲を把握。その後、テストをいくつか行うことで、脳からの信号の問題か、か、そしてカラダを把握して予防していく運動と、個別に異なる運動を全体的、部位的に考えて、段階的にエクササイズを処方していくパワープレート



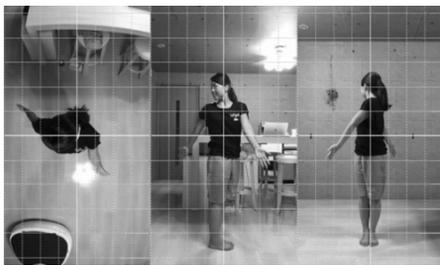
▶ Dr. が診断して薬を出すように動作の確認からスタート

まず、初めにすることは、自分の動かせる範囲をチェックすることです。肩の例を挙げるとすると、自分で肩が上がらないけれど、トレーナーがサポートすると上がる状態は、組織が固まっていたり、大きな問題があるわけではなく、脳からの指示の問題の可能性があります。普段からのクセで、よく働く筋肉とそうでない筋肉とでうまく動作が行えない状態や、動かす順番が適切でないケースがあります。もちろん、筋力がないから上がらないケースもありますが、それは稀なケースです。

また、よくある例としてもう1つあげると、症状が出ている部位と問題の原因が違う場所にあるケースです。例えば、慢性的な腰痛があるとして、実際の原因が股関節や足首が硬い・動いていない状況の為に、腰が多く動いているなど、実際の問題を把握することから始まります。上記の例であれば、肩や腰を揉んでも解決にはならないとLightでは考えています。寝ているだけではカラダは良くなりません。寝たきりであればカラダの機能は衰えていきます。動くことで機能は

維持されています。もし誰かにカラダを揉んでもらって良くなったとしても、自分で動かせるようになったわけではないので、動ける範囲でカラダの使い方の習得が必要です。

なお、Lightでは弊社開発のアプリによって、3方向から撮影したデータを元にメニュー作りを行います。お客様への説明内容とともにスタッフ間の共有して動作の解析を行うことを可能にしています。



▶ エクササイズは、日常動作に近い運動を意識

運動処方は、可能であれば立位で行って行きます。日常動作に近い内容にすることが、最短

距離とを考えています。大きなマシンに座ってサポートされた状態で脚や腕を鍛えることが必要な時もありますが、日常で使う筋肉のパターンと異なります。できるだけ立位の状態で、カラダの柔らかさや、バランスなど、自分のカラダをコントロールすることが必要になります。そこで活用するのが、パワープレートという振動機器です。

パワープレートは、1秒間に30回以上の上下・左右・前後と小さく強く動きます。特に重要な上下の垂直振動にフォーカスすると、これが重力に似た負荷を生んでくれます。私たちが地面に接地した瞬間に、たくさんの筋肉が働いてカラダを保持したり、さらに地面を押してカラダを動かしたりする機能を、短時間で何度も働かせることが可能になります。ゴルフで理想のスイングを習得するのに、何度も素振りをして習得するように、カラダの正しい使い方何度も覚えこませることが重要ですが、パワープレートはそれをサポートしてくれます。

最初は止まった状態で30秒から行えます。振動は小さく、外から見ると揺れているようには見えません。カラダを動かさなくとも小さく筋肉が動くことによって、関節に負担がかからず、どなたでも利用が可能です。実際、多くの大学病院やクリニックでも活用されています。

せた運動処方をパワープレートで提供

組織の問題かを独自の3方向からのカメラ撮影で判断していきます。症状が早めに改善する問題なのか、長くアプローチしなければいけない問題なのかの専門施設です。大学病院やアスリートにも多く採用されているマシンで、高齢者から競技者までご利用いただけます。



また、運動だけではなく、振動による感覚器の刺激で柔軟性の獲得や、リラクゼーションとしてトータル的なボディケアに活用できるため、野球チームやリーグチーム、アーティストは、会場に持ち運んで、トップコンディションに役立てています。論文や導入事例などの実績がしっかりしているのが、パワープレートの特徴です。

その人のカラダの持っている全ての機能を。自分の意思でできることが重要です。私たちが改善したいのは、ある一定のパターンから抜け出せない方をサポートすることです。

基本的には、運動されている方は併用もOKですが、以前のクセがつきやすい場合は、ご相談しながら進めていきます。最初の動作確認時は約50分。その後30分のセッションとなります。

駒沢店は、トレーナー1人が2人を交互にご説明しますので、一緒にメニューも異なるメニューも可能です。ご家族やお友達と一緒に行うことができます。

目黒店は、完全プライベート施設で個別対応の施設となります。料金は高くなりますが、しっかりみて欲しい方にオススメです。

どちらの施設もコンセプトは同じですが、ご希望に合う施設にご入会ください。

なお、一番重要なのは習慣化することです。無理にたくさん来ようとするよりも、今のライフスタイルを大きく変えずに、通える頻度で定期的に来店することをお勧めします。最初は週に1~2回、カラダが軽くなってきたら月に1~2回ほど来店して、カラダを動かし機能不全にならないよう予防していくことが重要です。

▶ ピアノ教室の技術習得のように、自分のカラダの管理する

自分の体は自分で把握することが需要です。そのためのお手伝いとして、小さなパワープレートのレンタルも行っています。

金額が高いパワープレートをご自宅に買うのは躊躇する方も多いかと思います。Lightでは、会員様限定で貸出をして、新品の購入の際は、レンタル費用分をお値引きするプランもごさいます。Lightのコンセプトとして、施設で乗り方を覚えて、家で復習するという、ピアノ教室のような通い方が理想だと考えておりますので、ご興味のある方はスタッフまでお申し付けください。

もちろん、すでにパワープレート購入済みの方も、乗り方の習得に、1ヶ月のみや数ヶ月に1回のペースで施設をご利用することもできますので、ぜひ、お越しくださませ。



▶ 来店頻度は、最初は週に1~2、その後 月1~2が目安

最初はカラダの問題点の把握と修正エクササイズでカラダの機能を改善して行きます。Lightが考えている正しい姿勢や動作は、「この姿勢でないといけない。」というものはありませんが、「どの姿勢にもなれる。」「どの動作もできる」ということを維持していくことが重要です。極端な話でいうと、内股にもなれるし、ガニ股にもなれる。

News

Light駒沢 オープン情報



Light駒沢 3/4(日)オープン

住所:154-0003 世田谷区野沢2-31-3-1F

交通:鉄道一駒沢大学駅 徒歩7分

バス上馬 徒歩2分 駐車場:なし

営業:月・水・金 11:00~21:00 日10:00~19:00

内容セミパーソナル(2名)でのレッスン

体験料金:5,400円 (3/2までのプレオープン時2,160円)

店頭、ホームページよりご予約ください。お急ぎの方は目黒店にお電話ください。

ご家族・ご友人割引

期間:2018/3/~2018/4/30

内容セミパーソナル(2名)でのレッスン

体験料金:2700円 (3/2までのプレオープンは0円)

対象施設:Light駒沢のみ

住所:154-0003 世田谷区野沢2-31-3-1F

交通:鉄道一駒沢大学駅 徒歩7分 バス上馬 徒歩2分 駐車場:なし

店頭、ホームページにて同時間のご予約をお取りください。

体験時ご入会の場合は、0円となります。



ママ割



期間:2018/3/~2018/4/30

内容セミパーソナル(2名)でのレッスン

体験料金:2700円 (3/2までのプレオープンは0円)

対象施設:Light駒沢

住所:154-0003 世田谷区野沢2-31-3-1F

交通:鉄道一駒沢大学駅 徒歩7分 バス上馬 徒歩2分 駐車場:なし

店頭、ホームページにてお子様がいることお伝えください。

体験時ご入会の場合は、0円となります。

店舗情報

Light駒沢 〒154-0003 世田谷区野沢2-31-3-1F Tel:03-6874-0578

Light目黒 〒153-0003 目黒区目黒3-4-13-103 Tel:03-6260-8747

PERSONAL POWER PLATE®



製品スペック詳細

- ・価格:320,000円(税別) ※防振プレート付属
- ・カラー:シルバー
- ・最大耐荷量:120kg
- ・振動周波数:35Hz
- ・電源:100V
- ・振幅切替:Low/High
- ・時間設定:30秒/60秒
- ・本体サイズ: 68.5(幅)×46(奥行き)×16.2(高さ)cm
- ・本体重量: 16.5kg
- ・防振プレートサイズ:74.5(幅)×53.8(奥行き)×4.5(高さ)cm
- ・防振プレート重量:7.15kg

*Light会員様にレンタルプランのご用意あります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

