

自分の体力知ろう!! 自分の身体と向き合おう!!

体力測定



開催日：平成28年2月21日(日)

時間：10時30分～14時00分

場所：清水テルサ4階フィットネス(スタジオ①)

TEL(054)355-3113

入場無料

《体組成計測定》

身長・体重・体脂肪・基礎代謝・体内年齢・内臓脂肪レベルなど、詳しく測定します。



《骨密度測定》

骨を構成するカルシウム、ミネラルなどの成分の密度や強度を測定します。



《足指測定》

親指と人差し指でつまみを挟み足指間圧力を測定します。日常の足裏、足指の使い方がわかります。



《握力測定》

心臓から遠い部分でいかに力を入れることができるかによって、全身の筋力の目安がわかります。



《長座体前屈測定》

柔軟性の度合いがわかります。主にもも裏(ハムストリングス)と腰部の柔軟度を測定します。



《上体起こし測定》

30秒間で何回上体起こしが出来るか測定します。体幹筋群の筋力、筋持久力がわかります。



《閉眼片足立ち》

目を閉じて片脚立ちをします。何秒キープ出来るか測定します。下肢の筋力、バランス感覚がわかります。



《足型測定》

正確な足のサイズを知ろう!! 専門の測定器を使って足長、足囲を測定。スポーツショップアラジンさんが正しい靴選びをご提案してくれます!!

～インソールの効果を体感～

外反母子、長時間の立ち仕事、パフォーマンスを向上させたい方必見!!自分に合ったインソールをご提案致します。



測定結果を基にトレーナーが、今後の運動方法についてアドバイス致します!!

