

5年後、10年後  
輝く自分であるために。

A50

ACTIVE  
OVER  
ABOUT  
FIFTY

Running Fitness

## 「越えよう、あきらめる自分を。」

更年期、サルコペニア、生活習慣病、認知症…。

50歳以降に避けて通れないリスクを、誰もが抱えています。

超高齢化社会の日本に向けて、私たちはキックボクシングを通して健康寿命延伸につながるプログラム「アクティブオーバーA50」を全力で開発しています。ただいま、このプログラムを山中先生にご協力いただきクリニックでも実施しています。運動に自信のない方にも身体の負担のないよう配慮して設計しましたので気軽にキックボクシングを楽しんでいただけたら幸いです。



「アクティブオーバーA50」は、  
健康寿命を伸ばすためのプログラムとして  
大阪トップランナー育成事業に認定されました。

大阪トップランナー育成事業とは、医療・介護・健康分野において、新たな需要の創出が期待できる製品やサービスのプロジェクトを大阪市が認定。認定されたプロジェクトは大阪市公認として支援される制度。

山中先生と共に、あなたの健康を多角的に計測します。

骨密度

可動域

認知能力



山中脳神経外科・リハビリクリニック

山中一功氏

日本脳神経外科学会専門医  
日本脳神経血管内治療学会専門医  
日本脳卒中学会専門医  
日本ニューロリハビリテーション学会  
日本リハビリテーション医学会  
日本脳ドック学会

個人の体力にあったキックボクシングを取り入れたトレーニング方法は、ロコモの予防・改善の運動の基本である ①足腰の筋力強化②バランス力の強化③膝、腰に過剰の負荷にならないことの、3点を含み無理なく運動不足を解消し、生活習慣病にも有効な脂肪燃焼やストレス発散にもなるエクササイズであると思います。STYLEさんのようにクリニックとの連携はトレーニングにおいては必要であると思います。

キックの美しさで、筋力・機能性アップを目指します。



### 膝蹴り

アクティブ指数★★  
腸腰筋で足を上げる  
能力アップ

LEVEL1 ボディへ膝蹴り  
LEVEL2 ヘッドへ膝蹴り

階段の昇降や歩行のつまづき防止など、日常で使う筋肉を鍛えます。



### 回し蹴り

アクティブ指数★★★  
体幹強化

LEVEL1 ローキック  
LEVEL2 ミドルキック  
LEVEL3 ハイキック

立ち姿勢を改善。骨盤の位置・動きが良くなる体幹を鍛えます。



### 後ろ回し蹴り

アクティブ指数★★★★  
普段使わない背後の筋肉を強化

LEVEL1 ボディへバックスピニング  
LEVEL2 ヘッドへバックスピニング

代謝アップするとともに、後ろから見たプロポーションをよくする背中・お尻・太ももの後ろの筋肉を鍛えます。



### かかと落とし

アクティブ指数★★★★★  
股関節の可動域アップ

LEVEL1 ボディへかかと落とし  
LEVEL2 ヘッドへかかと落とし

スポーツで怪我をしにくいカラダや自然とアクティブになれるカラダになる柔軟性をもった筋肉を鍛えます。

## アクティブオーバーA50 プラン詳細

料金 体験メニュー(予約制) 30分 1,000円ミット打ち3round  
1回 1,500円 4回 5,000円ミット打ち3round

※当日は動きやすい服装、タオル、飲み物をご用意ください。

(ご注意) 血圧180/110mmHg、脈拍110回/分以上の方はご参加いただけません。  
体調に不安がありの方は参加に際し、主治医にご相談の上、ご参加ください転倒等によるケガ等に起因する損害については、保険の範囲内での対応とさせていただきます。

## キックボクシング Labo STYLE in 山中クリニック

営業時間 水曜日 17:00-21:00 土曜日 14:00-17:00

山中脳外科リハビリクリニック内

大阪府大阪市阿倍野区天王寺町北3-11-4スギ薬局林寺店2F

【アクセス】JR大阪環状線「寺田町」駅北口より徒歩7分

★駐車場完備

体験予約・お問い合わせは、

TEL 06-4300-5546

電話受付時間：9時～18時 ※お盆、年末年始を除く

Style

KICKBOXING FITNESS