

# トップアスリートも行う コンディショニング エクササイズ体験

Exercise  
is  
medicine.

運動は万能薬

腰痛が起きてしまう原因は腰そのものに問題があるのではなく、他の関節の機能不全にあります。他の関節が正しく働いていないために、腰が代償動作として過剰に動いてしまうことで腰痛を引き起こしてしまいます。

トップアスリートも実践する、身体の痛みや不調を根本的に解決するコンディショニングエクササイズをぜひご体験ください。

日時：2023.11/16(木)17(金)18(土)

10:00- 11:00- 14:00- 15:00-

(各回15分程度)

場所：岡山コンベンションセンター1Fイベントホール前

ロビー「外科医のためのBODY CAREブース」



株式会社R-body

R-bodyはオリンピック選手やプロアスリートが、ケガからの復帰や競技パフォーマンス向上のために行っていたコンディショニングトレーニングを一般の方にも届けたいという想いで2003年に創業したトレーナーカンパニーです。