

身体の『軸』を強くする。

# AXILIZE

AXIS×REALIZE

“乗るだけ”で高機能な身体を手に入れる不思議なツール



## Axilize Training とは？

「正確な Axis（軸）、Loading Line（荷重線）、COG Displacement（重心移動）を感知する能力を高めることで、様々な身体能力を最大限に引き出し、怪我のリスクを下げるトレーニング」である。

考案者：Yuta Imada

Axilize（アクシライズ）は、正しい立ち方・可動域・重心移動・体幹の安定性・バランス機能・神経筋の協調など、様々な身体能力の問題を可視化し、強化する事が可能です。それはスポーツ動作、例えば、ピッチング・ゴルフスイング・ジャンプ・キックなど幅広い競技のパフォーマンス向上にもダイレクトに働きかけ、応用できます。



Axilize に足裏を置く際に、水平器の中心を通る線に足の第二指からかかとの中心を合せて乗り、様々なトレーニングを行ないます。足の第二指から脛骨を結ぶ「矢状面の軸」を意識しながら動作することで、足裏の感覚と共に、パフォーマンス自体を向上させます。