

WE ARE WeckMethod®

IDEATION.  
INNOVATION.  
EXPLORATION.



WeckMethod

RMTS

ROTATIONAL MOVEMENT  
TRAINING SPECIALIST

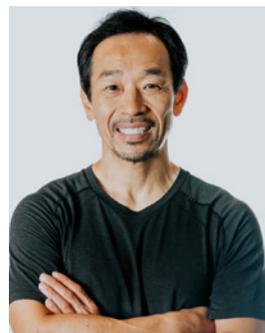
2024  
7/27-28



## 動きの原理原則をインプット

WeckMethod 認定コーチ：友岡 和彦  
CREED PERFORMANCE 代表

WeckMethod RMT(Rotational Movement Training) を取り入れたアスリートへのトレーニングは競技に関わらずこれまでに飛躍的にパフォーマンス向上に繋げることができました。RMT では体幹部の【捻転動作】によって効率的に力を発揮することにより上肢下肢の負担を最小限に抑えることができます。WeckMethod は【Spinal Engine (脊柱の側屈運動)】の原則動作を具体的なエクササイズへ落とし込み、【動きの原理原則】を理解することによって、あらゆる特定競技の動作に生かされているのも実感しています。WeckMethod RMT は、従来のトレーニング方法に新たな風を吹き込み、より多くのクライアントの力になると確信しています。



WeckMethod は、  
BOSU® Fitness- バランストレーナーの開発者、  
David Weck- デビッド ウェックが確率させた  
「効率的に動く」「効果的な動き方」を具体化し、  
ハイパフォーマンス～日常～機能回復に落とし込める  
革新的な運動メソッドです。



WeckMethod | BOSU Fitness  
<https://weckmethod.jp/>



日本正規輸入販売元

CONDITIONING LABO® チームプログラム / 施設導入メニュー開発はご相談ください。service@vit-inc.jp  
Vit.Inc 東京都世田谷区用賀 4-12-6 コンディショニングラボは BOSU Fitness, WeckMethod の日本正規輸入元 -JAPAN Official Distributor- です。

# ROTATIONAL MOVEMENT TRAINING

## 4th-RMTS- 認定コース

### Landmarks & Cueing

ランドマークの構築と特定運動への適応

### Core or Spinal Engine

脊柱からの捻転動作の応用と介入

### Lower Limbs

下肢への運動連鎖の再定義と実践

### Upper Limb & Head

上肢への運動連鎖の再定義と実践

# 7/27-28

27日(土) 10時~17時  
28日(日) 10時~15時

**2Days 参加認証費 : 88,000 円 (税込)**

次の3種類にプロダクトを使用いたします。

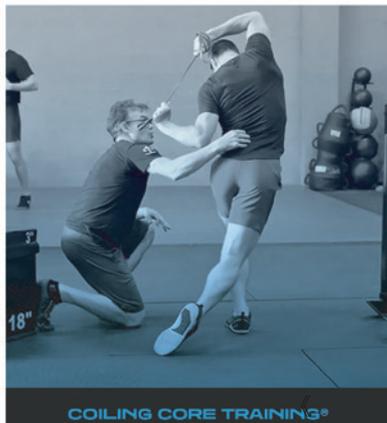
- ・PROPULSE® SPEED TRAINERS
- ・RMT® ROPE
- ・WM RESISTANCE BANDS

※参加費にはWeckMethodツールが含まれています。

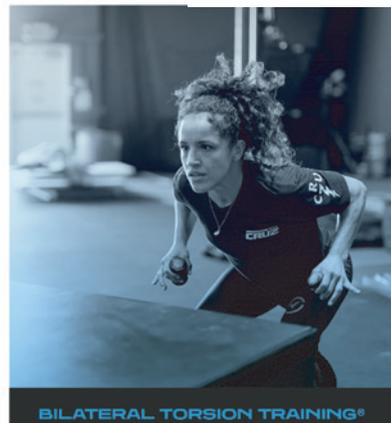
お申し込み詳細▼



ROTATIONAL MOVEMENT TRAINING®



COILING CORE TRAINING®



BILATERAL TORSION TRAINING®

WeckMethod は、年齢や能力に関係なく、すべてのパフォーマーの動きを最適化するための運動コンセプトと6つの特許取得済みのトレーニング器具を通じて、バランスの取れた《移動運動》の向上を実現可能にします。

**動きの根本を成す【速さ・リズム・方向】のメカニズムをプログラムする革新メソッドです。**

《認定コース開催場所》

東京・新宿スタジオ

東京都新宿区北新宿2丁目1-2

27日10時~17時 28日10時~15時

《主催》

WeckMethod JAPAN

株式会社vit

service@vit-inc.jp

《講師》

友岡 和彦

クリードパフォーマンス

日本認定プロコーチ(WMQ)



お問い合わせ

