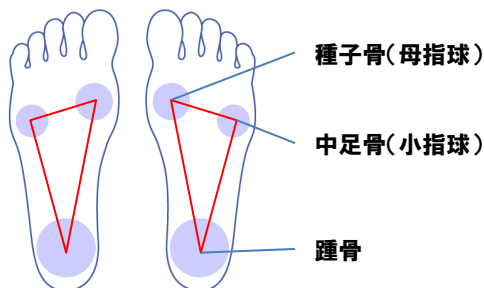


BALANCE工房が提唱する『TT理論』とは？

～3点バランス保持理論～



TT理論とは人間の二足歩行の原点であり「人間の立ち姿勢は、バランス保持に必要な足裏の踵骨、親指根元の種子骨(母指球)、小指根元の中足骨(小指球)の三点を支点とし、その三点を結ぶ三角形を土台としてバランスを保持している」という理論です。

■ バランス保持機能

バランス保持機能として、各アーチの支点保持力を高める事により高い安定性と身体のバランスをコントロールする為の筋肉反応を早める事が可能で、バランス保持力の向上と姿勢矯正が期待できます。

■ 運動能力の向上機能

土台となる足元の安定が、強い体軸を作り、潜在的な運動能力を引き出す効果が期待できます。

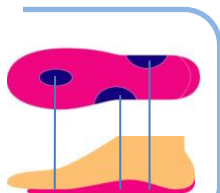
■ 循環器の活性機能

第二の心臓と言われている下肢の筋運動を活発にさせます、各アーチの上下運動を引き起こす事により、循環器が活性し、健康促進と自然治癒効果が期待できます。

● TTシリーズの特徴

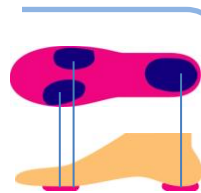
一般的なインソール

アーチ部分を盛り上げることにより、足裏のフィット感をあげているが、上下運動が制約され易い



BALANCEインソール

アーチの基点となる3点を盛り上げるにより、足裏のアーチの上下運動をより行い易くさせている



素足での歩行を行うと足裏の3点の支点を強く感じる。この基本的な足裏の構造をより高いレベルで活性させることで、強いバランス保持力と足元からの血行促進や循環器の働きを活発にすることが可能となるのです。