

make sense

製品カタログ

力を抜くことで
力を最大限発揮する

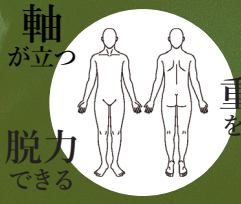
運動センスは筋力や
反復練習の量ではなく
「軸が立つ」
「脱力できる」
「重力を使う」という
三つの身体原理が
そろったときに
初めて発揮されます。
全身がひとつにつながり
重力に逆らわずに
動くことで
動作はしなやかに
無駄なく自然に
強くなっていきます。
make sense は
古武術にも通じる
この身体操作原理を
現代的なマシン動作
として再現し
“運動センスの良い身体”
をつくることを目的とした
新しい運動
テクノロジーです。



どんな人でも運動センスは作れる

身体原理 × オリジナルマシン

make sense



「開きが早い」
「腰をもっと回せ」
「肩の力を抜け」
これらの抽象的な指示は
具体的に何をどう
動かせばいいのかが
分かりづらいものです。
こういった感覚的な指導を
動作解析と
専用マシンによって
見える化し
誰もが理解できる言葉と
動きに変換。
感覚を感覚のままにせず
再現可能な動きにすること
運動センスを磨き
身体のパフォーマンスを
高めること。
それが make sense の
使命です。



make sense

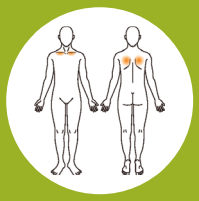
Scapular

スキャプラー



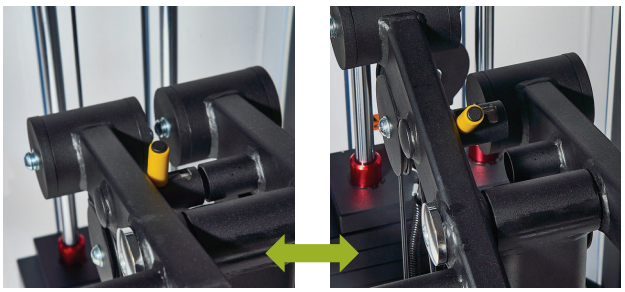
肩甲骨と上腕骨のバランスを整え、脊柱の動きを末端まで伝える神経回路を構築します。多くの人は腕を上げる動作が三角筋などのアウターマッスル優位になりがちですが、このマシンを使うことで、インナーマッスル優位の動作へと改善していきます。左右それぞれ別々のトレーニングも可能です。

[外形寸法]
幅　590mm
　　(835mm)
出幅 1400mm
高さ 1130mm



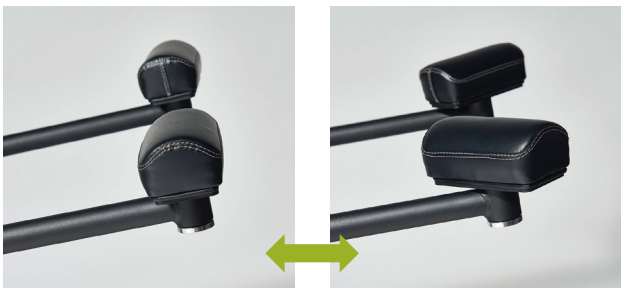






左右セパレート機能

競技特性に合わせて
左右別々に動かす事が
可能です。
黄色のレバーで
選択できます。



パッド型ハンドル

パッドが回転して
内外旋の動作が
スムーズにえます。



make sense

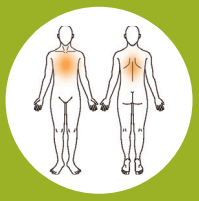
Spine Chest

スパイン チェスト



胸筋や肋骨周りの可動域を出すことで、脊柱や胸郭の動きを改善していきます。しなやかな動作のコツである脇腹の側屈動作と股関節の動きを、このマシンで連動させます。背骨が動くことで末端が動かされる、人間本来の動きを取り戻します。

[外形寸法]
幅　590mm
　　(860mm)
出幅 1530mm
高さ 1570mm







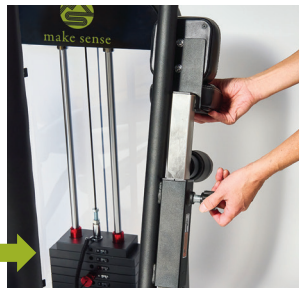


フットレバー

競技特性に合わせて
脚と連動させたり
折りたたんで
胸郭のみを
アプローチしたり
多彩な動作が可能です。







肘位置調整機構

肘位置のパッドを
上下にスライドする事で
様々な部位に刺激を
入れる事ができます。



make sense

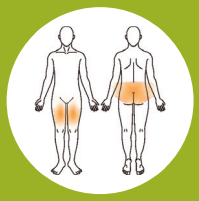
Hip Joint

ヒップ ジョイント

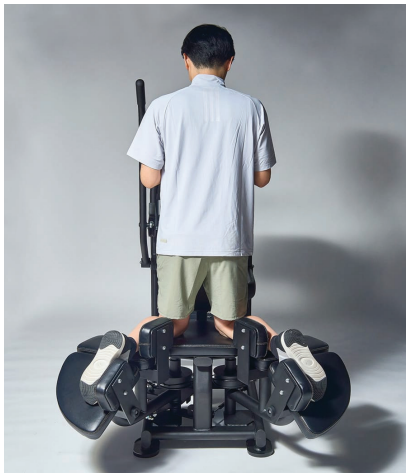


重力と床反力を、脛骨ー大腿骨ー骨盤ー背骨へと伝えていくためには、内転筋・ハムストリングス・殿筋などの柔軟性と可動域が必須です。このマシンで内転筋などの可動域を改善することで、体幹から末端へつながる動作へと整え、パフォーマンス向上を目指します。

[外形寸法]
幅　590mm
（1620mm）
出幅 1020mm
高さ 1540mm











フット開閉レバー
ハンドルを前に引くことで
乗り降りが容易です。





開脚幅 調整機構
開脚幅を６段階で
調整できるので
リハビリなどにも
安心して使えます。



make sense

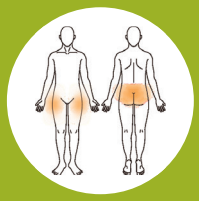
Axis Rotation

アクシス ローテーション



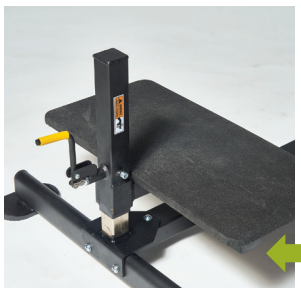
投げる・打つ・走る動作では、股関節を回転軸に反対側が前へ出ることで、腸腰筋とハムストリングスが拮抗しなやかな動きが生まれます。多くの選手は大腿四頭筋に頼りがちで、股関節の内外旋が不足しやすい傾向があります。このマシンで股関節の可動域を整え、股関節主導の動作へ改善します。

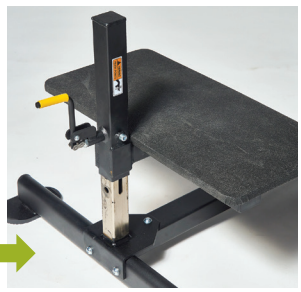
[外形寸法]
幅　590mm
（1820mm）
出幅 1250mm
高さ 1480mm











高さ調整

競技特性に合わせて
中心位置からの距離を変え
多彩な動作が可能です。





パッド幅調整

脚位置のパッドを
上下にスライドする事で
テコが変わり
様々な部位に
刺激を入れる事が
できます。



make sense

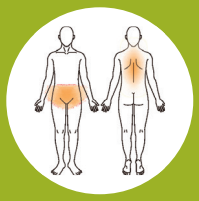
Pelvis Rotation

ペルビス ローテーション



重力と床反力、そして体幹部のエネルギーを連動させるには、仙腸関節をフリーに動かせる必要があります。股関節の内外旋はもちろん、左右の骨盤を別々に動かす（左骨盤内旋・右骨盤外旋など）動作をこのマシンで習得し、自然でしなやかな動きを獲得していきます。

[外形寸法]
幅　660mm
出幅 720mm
高さ 1000mm









多向動作

後ろ向きで
脊柱との連動など
多彩な動作が可能です。







ハンドル高さ調整

ハンドルを上下に
スライドする事で
様々な部位に刺激を
入れる事ができます。



make sense

Tibia press

ティビア プレス

TIBIA PRESS（ティビア・プレス）は、荷重を「脛骨直下点」で受け止め、脛骨―大腿骨―骨盤―脊柱へと、重力を骨格で支える流れを整えるマシンです。足裏の荷重位置を適正化することで、大腿四頭筋の過剰な緊張を抑え、腸腰筋とハムストリングスが働きやすい状態へ導きます。「筋肉でウエイトを受ける」のではなく、「骨格で受け、深層筋で動く」。股関節本来のパワーと全身の連動性を引き出し、スポーツ動作からボディメイクまで幅広く活用できます。





シート高さ調整

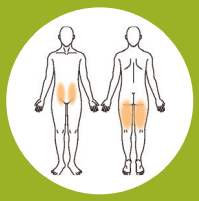
シート高さを上下することで股関節の屈曲角度の調整が可能です。

ウェイト増減

ウェイトを取り付けることで負荷を強くしたり弱くしたりすることが可能です。

[外形寸法]

幅　900mm
出幅 2100mm
高さ 1380mm



[ショールーム / 製品お問い合わせ先]



京　都

POSI±ZERO（ポジゼロ）**by make sense**

〒604-0903 京都府京都市中京区指物町 327 永澤金港堂ビル２F
tel. 075-223-1185（運営会社代表）
posizero@v-crews.co.jp



大　阪

make sense
動作改善 labo

〒571-0079 大阪府門真市野里町 21-28
tel. 090-5566-6781
info@make-sense.pro

HP

Instagram