

5分間で身体が変わる

■なぜ身体は疲れたり、体が重くなるの？それは身体が疲労で歪むか

体は皮膚⇒浅筋膜⇒脂肪⇒深筋膜⇒筋肉⇒骨の順番で構成されており、その中にある筋膜の動きが悪くなる事によって体が動きづらくなります。また筋膜とは全身を膜で覆っており、筋肉や骨格、内臓などの位置を安定させる役目を持ち疲労が溜まる事によって筋膜の動きが悪くなり「凝り」や「痛み」、「張り」を発生させます。特に背中や腰、足回りは生活でよく使っている筋肉と言え、たった5分使うだけで効果が出ます。筋膜をほぐすことで、元の状態に戻り、動きやすくなる為、姿勢の改善はもちろん怪我の予防や運動パフォーマンスの向上、翌日の疲労軽減にも効果的です

基礎代謝
アップ

姿勢が
よくなる

筋力バランス
改善

スタイル
アップ

嬉しい効果が いっぱい！！



ストレッチポール



グリッドローラー



ノットアウト

8月導入

■やるときのどんなことに注意すれば良いの？

- 1) リリース使用の際は完全リラックス状態にしよう
(出来るだけ力を抜いて行う)
- 2) 呼吸を止めず、ゆったりとした呼吸で行いましょう
- 3) 痛みが出る箇所は、特に凝り固まっているところですよ！
痛すぎる場合は、少し強度を下げてゆっくりほぐしましょう
- 4) やりすぎは揉み返しになる為、1部位30秒程度で行いましょう



使用方法については別紙資料ご覧ください