

肩こり・腰痛で何もやる気が起こらない…その悩み!ほぐすだけで変わります!

「カラダが変わる、[※]筋膜リリース[®]」



運動不足や崩れた姿勢で長時間過ごす、「筋肉が固まってしまう」なんてことも。そんなあなたに必見です。
 マッサージは、筋肉をもみほぐす時に痛みを伴うことがありますが、筋膜リリースは筋膜を優しく押さえて整えるケアです。
 血行がよくなって、こわばりが解消し、痛みやコリがなくなるから、見た目もスッキリとなり、精神的にも開放感が生まれますよ。

※「筋膜リリース[®]」は、2017年12月14日オフィス・タケイリリースにて商標登録されています

そもそも筋膜って何?



筋肉を包む膜のことで、体の機能やラインを保つために欠かせない、ボディーツのようなもの。

筋膜が固まると、よくないの?



筋膜が固まると、筋肉の働きも低下します。コリや痛みも起こりやすくなり、基礎代謝の低下から、脂肪が溜まる一因にも。

筋膜リリースの効果

- 首や肩の凝り改善
- 腰痛予防
- 身体のバランスが整う
- 体が軽くなる

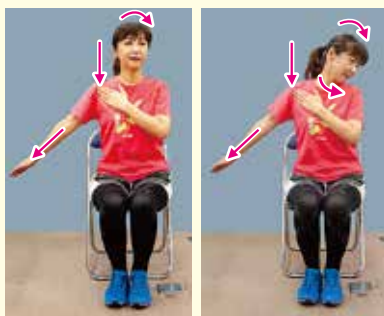
実施時間のめやす

- 20秒から30秒から始め、1箇所につき1分以内を目安に行う
- 午前、午後、入浴後など一日の中で数回に分けて行う

筋膜リリースの方法

首・肩こり改善

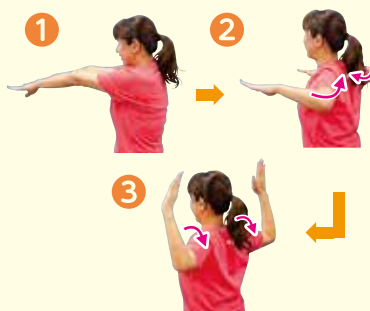
20秒以上、左右3回ずつ



- ① 首を左側に倒し、右の肩を左手で押さえる。右手は斜め後ろ下方に向ける
※肩が上がらないよう注意
- ② 鼻を肩に近づけるように首を傾ける
- ③ 反対側も同様に行う

猫背・肩こり・二重あご改善

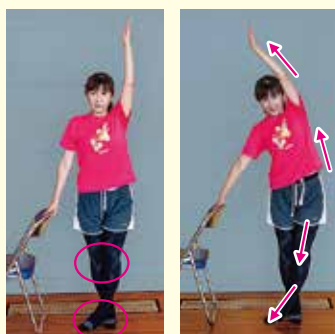
各動作を20秒保ち3回



- ① 両腕を肩の高さで前に出し、遠くまで伸ばす
- ② 両腕を平行に保ちながら、肘を曲げ、肩甲骨を寄せる
- ③ 両手の手の平を前に向けるように肘から上に上げる

ウエスト引き締め

30秒以上、左右3回ずつ



- ① 左足を右足の前にクロスさせ、左手を天井に伸ばす。右手はイスに置く
- ② そのまま体を右側に倒す
- ③ 反対側も同様に行う

腰痛予防

30秒以上3回



- ① 脚を肩幅に開き、両手をテーブルに置く
- ② 膝は伸ばしたまま体を前に倒し、腕をテーブルに沿って遠くへ伸ばす
- ③ 反対側も同様に行う