

セルフストレッチで 疲れをとろう!



教えてくれたのは
山根 悟 さん

筋骨格 LABO 代表。米国ナショナル・
カイロプラクティック大学を卒業し、米
国政府公認ドクター・オブ・カイロプラ
クティックの称号を取得。著書多数。

肩や首のコリや疲れがたまっていると感じることはありませんか？

そんなときは、軽いストレッチがオススメです。

コリの原因となる体のゆがみがとれたり、肩や首回りがほぐれることで、目の疲れの解消にも有効です。

仕事や家事の合間に、ぜひ実践してみてください。

ひねって刺激する

背中こり 解消

ひとつの姿勢を続けていると肩・首と
同じく背中もこり固まることに。
上半身をひねることで、筋膜や関節に
心地よく刺激を与えられます。

＜ 上体をひねって 背中の筋膜を伸ばす ＞

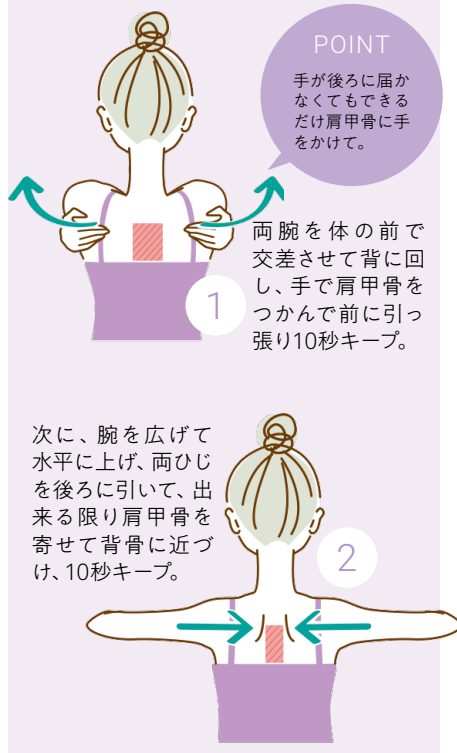


肩甲骨をほぐす

首こり 解消

重い頭を支える首にとって
大きな負担になるパソコン作業での
前傾姿勢。肩甲骨の間を伸び縮みさせ、
首や肩周りの筋膜をほぐします。

＜ 肩甲骨を手で 開いて寄せる ＞



筋膜をほぐす

肩こり 解消

肩周りを大きく伸ばすことで、
こり固まってしまった筋膜
(筋肉を包む膜)をほぐして、
効果的に肩こりを解消できます。

＜ 肩周りをしっかり 伸ばすイメージで ＞



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成
分)測定で今の
カラダの状態を
知ろう(無料)



健康管理アプリ
で日常生活も楽し
く自分管理(無料)



オンラインライ
ブストリームで
自宅フィット
ネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています!



安全・安心の
取り組みに
ついて



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設