

## 「健康増進にストレッチ」

健康に1番大事なことは血流をよくすることです！

その血流をよくする方法が第一は継続的な適度な運動です。

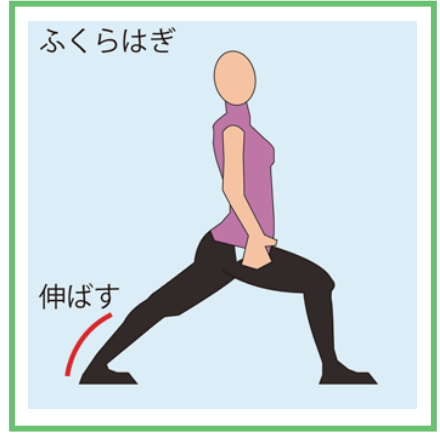
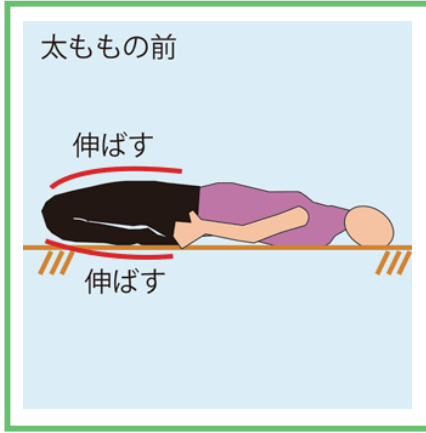
体を動かす仕事をされている方は仕事が終わった後に、または休日にまで筋肉を使うような動きをしたくないという方もいると思います。

運動は嫌い！という場合にはストレッチという方法もあります。

ストレッチの効果は筋肉を伸ばすこと以外にも血管を伸ばします。

血管が伸ばされると血管は柔らかくなって血流はよくなり、新陳代謝がアップして疲労回復や若返り効果そして、血圧を下げます。

体の歪みは、下から上へと影響を与えるので特に脚腰の柔軟性が大切です。



## 「脚まわりのストレッチ」

上記のストレッチは脚まわりの主要なストレッチです。

左から太ももの前とスネの筋肉。中央は太ももの後ろと内側の筋肉。右はふくらはぎの筋肉。

ストレッチの効果を高める方法は一つのストレッチに90秒以上時間を使うことです。

筋肉を伸ばしてる時にその皮膚を触ってみるとわかるのですが、筋肉が全体的に硬いという感じより表面が突っ張っているように感じませんか？

これは筋肉を包む筋膜というものが伸びきれずに突っ張っている状態です。

イメージとしては水の入ったゴム風船が似ていると思います。

一般的な10秒ほどのストレッチではやってもすぐに元にもどりやすいのですが、90秒以上行うストレッチは、前回分のストレッチ効果がいくぶんか残ります。時間は長く感じますが、何度やっても元に戻るストレッチではないので効果が表れやすいストレッチです。 やってみて下さいね^^/

休日

水曜日、土曜日の午後。

料金初回:3500円

2回目以降:3000円

4回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

**電話:080-1545-5637**

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



**不思議整体**  
Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ

ホームページ  
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

