

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 ＞



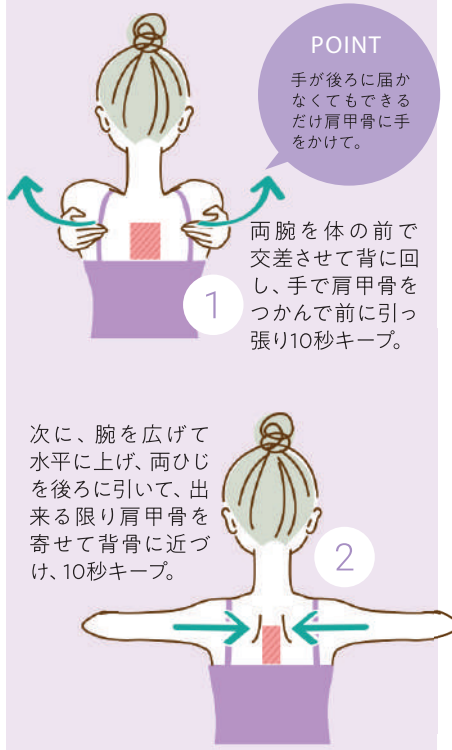
肩甲骨をほぐす

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でフィットネス（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

Re RENAISSANCE

ルネサンス施設